



تعلیم کیف تستر خسی

المؤسسة العربية الحديثة

وفقا بصحتك .. وأعصابك

عزيزي القارئ ..

هل تريد مزيدا من التفاؤل .. ومزيدا من الصبر ..
ومزيدا من ضبط الأعصاب .. والثقة في النفس .. والنشاط
للعمل واللهو على السواء ؟

إذن فتعال نقرأ معا هذا الكتاب النافع الذي يعلمنا كيف
نكتسب — بالتدريج — كل هذه الصفات والمزايا .. وما
أحوجنا ، في هذا العصر المعقد الحافل بالمتاعب والمنغصات ،
إلى معرفة وسائل تخفيف وطأة الضغط الذي تفرضه الحياة
العصرية على الأعصاب !

ومؤلف هذا الكتاب هو العالم النفساني « ويلفريد
نورثيلد » ، الذي وضع الكثير من كتب علم النفس ذات الفائدة
العملية لجمهرة القراء من كافة الطبقات .. ويكفي لكي تتزود
بفكرة عن ميادين البحث التي خاضها ونقب فيها ، أن تعرف
عنوانات كتبه السابقة ، وهي : « غزو الأعصاب » ، « أسرار
السعادة » ، « شفاء الاجهاد العصبي » ، « ماذا علمتني
الحياة » .. الخ .

ويحضرني بهذه المناسبة قولان مأثوران ، وثيقا الصلة
بموضوع هذا الكتاب ، أحدهما قول المفكر المعروف « ماتيو
ارنولد » ، إذ يخاطب الطبيعة : « درس واحد ، أيتها الطبيعة ،
أريدك أن تعلميني إياه : كيف تواصلين العمل والكد في سكونية
وهدوء ؟ » .

والقول الآخر للفكر « و.س. لوسمور » ، إذ يقول : « ان الحياة ومشاعرنا « مشدودة » على الدوام ، وعقولنا متيقظة باستمرار ، ليست في الحقيقة بحياة ، وإنما هي استهلاك عقيم لأنسجة جهازنا العصبى بأكملها ! » .

فنعلم نتعلم من هذا الكتاب كيف نسترخي :

كيف تسترخي

الفصل الأول : التنفس

التنفس الصحيح ، أساس الاسترخاء !

هناك سببان هامين يجعلان من المستحسن أن نبدا هذا الكتاب بفصل عن التنفس : السبب الأول هو أننا جميعا نعرف أن النسمة هي الحياة ، وأنه في اللحظة التى يتوقف فيها التنفس تتوقف الحياة ويبدأ الجسم فى الانحلال . فالتنفس هو أساس حياة الكائنات ، ولذلك يجب أن يكون له الاعتبار الأول عند بحث أى شأن من شؤون الصحة .

والسبب الثانى اعظم أهمية من السبب الأول لأن هناك علاقة واضحة بين التنفس والجهاز العصبى ، فإذا لم يكن التنفس عميقا منتظما فان الجهاز العصبى يتأثر تأثرا شديدا ، وهذا هو أحد العوامل الهامة التى تحملنا على أن نوجه إليه اهتماما خاصا .

وليس هناك إلا طريقة واحدة للتنفس الطبيعى الصحى ، وهى الشهيق والزفير العميقان عن طريق الأنف ، فإذا كانت المجارى الأنفية تكتنفها العوائق فان التنفس لا يكون طبيعيا صحيا . والمعروف أنه فى الوقت الذى يهدأ فيه الجهاز العصبى يبدأ التنفس فى أن يكون طبيعيا تماما ، ويتخذ الهواء عادة أسهل المسالك ، وليس فى الشخص السليم ما يجعل التنفس يسلك طريقا غير الطريق الطبيعى . وقد ذلت الإحصاءات على أن ستة أو سبعة من كل عشرة أشخاص مصابون ببعض العوائق الأنفية ، وفى معظم الحالات يكون الزكام أحد هذه العوائق .

ولكى تعرف ما إذا كنت مصابا بأحد هذه العوائق ، اضغطم بالتوالى على أحد الخيشومين بالأصبع وحاول أن تتنفس عن طريق الخيشوم الآخر ، فإذا أمكنك أن تتنفس تنفسا كاملا بطيئا عميقا فاعرف أنه لا توجد عوائق فى طريق التنفس . ولكن إذا شعرت بما يعوق التنفس فى أحد الخيشومين فاستحسن أن تبادر بالعلاج لأنه فى استطاعتك أن تعيش وفى أحد خيشوميك ما يعوق التنفس ، ولكك فى هذه الحالة لا تعيش متهتعا بكمال الصحة .

فإذا وجدت شيئا من العوائق فعليك باستشارة الطبيب فى شأنه والعمل على إزالته . فإذا كان مجرد إصابة بالزكام ، فلتجرب هذه الطريقة : اخلط أجزاء متساوية من ملح الطعام وبكربونات الصودا والبوراكس ، ثم اصبط طبقة شاي من هذا المخلوط إلى كوب ماء دافئ واستنشق هذا المخلوط

عن طريق الخيشومين بالتناوب ، مرتين أو ثلاث مرات يوميا ، وإذا كانت الإصابة متوسطة الحدة فيستحسن أن تستعمل بضع نقط من مركب « الأندرين » عند الاستيقاظ صباحا ، ويجب أن يكون ذلك تحت اشراف الطبيب .

وقد دلت التجارب على أن هذا العلاج البسيط مفيد على أى حال ، ولكن حتى في مثل هذه الحالة فإن الطبيعة هي التي تساعد على الشفاء في النهاية ، والغسيل يساعد الهواء على الوصول إلى الأغشية التي تستفيد من هذه التهوية .

وقد بدأنا بهذه النصيحة لأن التنفس الصحيح يجب أن يكون أساسا لكل عملية استرخاء ، ولأنك إذا أردت أن تتنفس تنفسا صحيحا فعليك أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليما .

وإذا انتهينا من بحث هذه المسألة المهمة على بساطتها وجب علينا أن نوجه اهتمامنا إلى التنفس ذاته . وعلاج هذه المسألة يعتمد اعتمادا كبيرا على العادة ، ففي الحياة الطبيعية النشطة في الهواء الطلق تستخدم الرئتان استخداما كاملا ، وحتى في أوقات الراحة تكون الرئتان في كامل تمددهما ، ولكننا نجد الكثيرين من سكان المدن الذين يعيشون معيشة الركود لا يستعملون رئاتهم استعمالا تاما . ونجد من الناحية الطبيعية البحتة أن هذا الأمر يؤدي إلى أسوأ النتائج ، ويؤدي بالتالي إلى إصابة الكثيرين بالأمراض الصدرية . وأثر هذه الحالة على الجهاز العصبي غير ظاهر ، إلا أنه موجود بالفعل . والرئتان تختلفان عن معظم أجهزة الجسم الأخرى في أن للإنسان بعض السيطرة على عملهما . وما يجب أن نفعله حيال

ذلك هو أن نستقل سيطرتنا على هذا الجهاز استغلالا تاما ، فالحياة غير الطبيعية التي نحياها وبخاصة تحت ضغط المدنية الحديثة جعلت الإنسان يعتاد بمرور الزمن ألا يستعمل رئتيه استعمالا كاملا ، مع أنه يجب أن نعمل على أن نستخدماه استخداما تاما . والتنفس نفسه عملية آلية ، ولكن ليس معنى هذا أنه لا يمكن تنظيمها أو السيطرة عليها ، إذ من الحق أنه في مقدورنا تقوية حركة التنفس بالاستمرار في ممارسة التمارين الخاصة به .

كيف تقاوم الاكتئاب ، واضراره !

وهناك حقيقة هامة يجب أن نعرفها ، وهي أنه في أثناء الحالات العاطفية المصاحبة للاضطرابات العصبية يكون التنفس سطحيًا ، كما في حالات الاكتئاب . وبالمثل يكاد يتوقف التنفس عند الخوف . والخوف والاكتئاب هما أشد أنواع الشرور التي يصادفها الكثيرون ، وهنا نجد علاقة قوية بين العقل والجسم . فالأكتئاب أو انقباض النفس يجعل النفس سطحيًا ، وإذا حاولنا أن نجعل التنفس عميقا فإن الانقباض يبدأ في الزوال ، والشخص الذي تعود التنفس العميق الكامل يكون أقل تعرضا للإصابة بنوبات الاكتئاب . لذلك يجب أن تمارس تمارين التنفس العميق يوميا ، وأنسب الأوقات لتأدية هذه التمرينات هي في الصباح قبل تناول الإفطار .

وربما كان من المستحسن أن تأخذ في الصباح الباكر حماما دافئا يعقبه الاغتسال بالماء البارد ، مع التمارين التي

العميق أثناء عملية التجفيف ، والاستمرار بعد التجفيف في تأدية تمارين التنفس لبضع دقائق أخرى ، في الوقت الذي تقوم فيه بتدليك الجسم باليدين من الرأس إلى أخمص القدم ، وسوف تدهش عندما تشعر بنفسك قويا نشطا نتيجة لهذه التمارين البسيطة ، وسوف يزول الخمول الذي كنت تشعر به عند اليقظة صباحا :

ويشكو البعض من أنهم يشعرون ببعض الدوار أثناء قيامهم بتمارين التنفس ، سواء كانوا واقفين أو جالسين . ونساء كنت تشعر بمثل هذا الدوار أو لا تشعر به ، فالاعتقاد السائد أن من يقوم بتمارين التنفس العميق يشعر بنشاط جسماني خفيف ، فالتنفس حركة طبيعية لأن سرعة الدورة الدموية وسرعة ضربات القلب تستلزم تمدد الرئتين واتساعهما .

وإذا كنت ممن اعتادوا الاستحمام مساء فيمكنك أن تمارس تمارين التنفس العميق صباحا ، مصحوبة ببعض هذه التمارين البسيطة :

قف واضعاً يديك على الفخذين — والقدمان متلاصقتان — ثم ارفع الساق اليمنى ببطء لتصبح في وضع أفقي . وفي نفس الوقت تنفس تنفسا عميقا ثم ارجع بساقتك إلى وضعها الأول ، في الوقت الذي تخرج فيه هواء الزفير ، ثم افعل بساقتك اليسرى ما فعلته بساقتك اليمنى . وبعد تكرار هذه التمارين اثنتى عشرة مرة ، قف — والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان إلى الجانبين — وخذ نفسا كاملا في الوقت الذي ترفع فيه الذراعين مستقيمتين إلى الامام ثم إلى أعلى ، حتى تصبحا في

وضع عمودي فوق رأسك ، ثم اخفضهما يميناً ويساراً حتى تصبحا في مستوى الكتفين وأخرج هواء الزفير في الوقت الذي تخفض فيه الذراعين . ثم استمر في خفض الذراعين حتى تصبحا ملاصقتين للجنبين . كرر هذا التمرين اثنتى عشرة مرة كما فعلت في التمرين الأول .

وليس هناك ما هو أبسط من هذين التمرينين ، وللسنا بحاجة إلى تمارين أخرى أكثر تعقيدا . وغنى عن الذكر أن هواء الشهيق يجب أن يكون نقياً ، والأفضل أن يؤدي التمرين أمام نافذة مفتوحة إذا لم يكن الطقس شديد البرودة .

وما وصفناه هو بطبيعة الحال تمارين التنفس العميق العادية ، ولكي تربطها تماما بالاسترخاء يجب أن تجعل نفسك تشعر بأن جسمك يهبط بكامل ثقله في اللحظة التي تنتهي فيها عملية الزفير ، كما يجب أن تدع جسمك يتوقف بخفة عن الهبوط قبل البدء في تكرار عملية الشهيق ، وسوف تستشعر الراحة في تلك اللحظة . وفي هذه التمارين الكفائية لفترة الصباح ، عليك كلما سنحت الفرصة أثناء النهار أن تؤدي تمارين التنفس عشر مرات أو اثنتى عشرة مرة .. فوقت ذهابك إلى عملك ورجوعك منه ، والفترة المخصصة لتناول الغداء ، وفترات الراحة ، كل هذه أوقات تناسب القيام بمثل هذه التمارين . وإذا اهتمت بالأمر فسوف تجد لذلك فرصا عديدة ، ففي أثناء صعود السلم ، أو الذهاب من حجرة إلى أخرى ، أو من قسم إلى آخر ، تستطيع القيام بهذه التمرينات ، ويستحسن ممسكا

وإذا عددت مرات الشهيق فستجد أن هذا العدد يزداد بالتدريج كلما تقدم بك الوقت ، وذلك دون أن تجهد نفسك . كذلك يجب أن لا تجهد الصدر لكي تزيد حجمه ، فلتقف أثناء التمرين معتدلاً ، على أن تحتفظ بقامتك في وضعها الطبيعي المريح .

ويمكنك أن تؤدي تمارين التنفس العميق المنتظم وانت جالس على مقعدك ، ويستحسن أن تكون جليستك معتدلة . كما يجب ألا يكون التنفس بالعمق الذي يكن عليه أثناء الوقوف أو أثناء القيام بالتمارين الخفيفة . وفي هذه الحالة سيحكك أن تركيز اهتمامك في حركة هبوط الجسم بكامل ثقله عند لحظة الانتهاء من الزفير : بأن تتخيل أنك تفوس في المقعد تماماً .

العمل العقلي يتطلب التركيز ، بالتنفس العميق !

وسوف تمر أسابيع قليلة قبل أن تشعر بفائدة هذه التمرينات . وإذا أردت أن تصلح جهاز التنفس فستجد في تمارين التنفس العميق معيناً لك على ذلك ، وكل عضو يضعف بعدم الاستعمال ، وهذا ينطبق على عضو التنفس .

وإذا وصل جهاز تنفسك إلى حد الكمال نتيجة لما بذلت من مجهود ، فسيمكنك أن تجني ثمار هذا المجهود في أشكال مختلفة : ستشعر بفائدته خصوصاً عندما يتطلب عملك العقلي شيئاً من التركيز ، فالتنفس السطحي يؤدي إلى بطء الدورة الدموية ، وهذا يؤدي بدوره إلى ضعف التركيز ، حتى يصبح صعباً ، كما يصبح العمل مملاً . ولا يصبح العمل العقلي نفسه مجهداً إلا إذا أصبح مملاً !

ويجب أن يكون تنفسك حراً كاملاً عندما تقوم بأي عمل

تعلم كيف تسترخي

عقلي . وكلما كانت الأعمال التي تقوم بها صعبة وجب أن يكون تنفسك عميقاً . وبعض الأعمال اليدوية تؤدي إلى الشعور بالملل والضيق لأنها تؤدي إلى ضعف التنفس ، وهذه الحالة شائعة جداً كما في حالة رفع الأثقال ، أو حينما يستلزم العمل الانحناء . ويجب في مثل هذه الأحوال أن يكون التنفس حراً مستمراً ، كما يجب ألا يحول دون هذه الحركة الطبيعية حائل ، وإلا كانت العواقب سيئة .

وعليك أن تحتفظ بتنفسك عميقاً كاملاً حينما تضطرب مشاعرك نتيجة الخوف والقلق ، وذلك كما في المقاتلات الهامة وعند زيارة الأطباء التي تؤدي عادة إلى الشعور بالقلق ، وحيث يصاب الإنسان بالتوتر العصبي المصحوب بالتنفس السطحي . وإذا لم يكن في استطاعتنا إبعاد الخوف والقلق فلا أقل من تخفيف حدتهما . والتنفس العميق يخفف من حدة التوتر ، وبذلك تصبح المشاعر السالبة أضعف مما كان متوقعا .

وفي زحمة الحياة لا يجد كثير من الناس متسعاً من الوقت للقيام بتمارين التنفس ، وكثيراً ما نسمع بعض الناس يرددون هذه العبارة : « ليس لدينا متسع من الوقت نستطيع فيه التنفس » ، معبرين عما يعانون من متاعب الحياة . وربما امتاز هؤلاء الناس بالكفاية في العمل ، ولكن تنقصهم الدراية بوظائف عقولهم وأجسامهم . فعليك أن تتنفس تنفساً عميقاً كلما سنحت الفرصة . ولتغير من نظام معيشتك كلما أمكن . بحيث تجد الوقت اللازم لتأدية مثل هذه التمرينات ، فليس كثر من شطراً من أوقاتهم للقيام بخدمات إنسانية ، وهم يستحقون

الشكر والتقدير من أجل هذه الروح الطيبة ، ولكنهم لم ينصفوا أنفسهم لأنهم لم يخصصوا أوقاتا يمارسون فيها تمارينات التنفس . وأنا واثق أنك أن أوليت هذا الموضوع ما يستحقه من العناية فسوف تشعر بأهمية هذه التمارينات ، وسوف لا تنظر إليها على أنها موضوع ثانوى ، كما أنك سوف لا ترضى بأن يكون تنفسك كيفما اتفق . كما أننى على يقين من أنك إن ثابرت على ممارسة تمارينات التنفس الصحيح لشهور قلائل ، حتى يصبح تنفسك نشطا لا يعتوره الخمول ، فسوف تستفيد من ذلك فائدة تلازمك مدى الحياة : سوف تشعر بالحياة والنشاط بعد أن كنت نصف حى ، وسوف تستمتع بالصفاء والراحة بعد أن كنت عصيبا ومتوترا ..

والخلاصة ..

- ١ — أنك يجب أن تحتفظ بجهاز تنفسك سليما إذا أردت أن يكون تنفسك صحيحا .
- ٢ — يمكنك أن تزيد من قوة تنفسك الطبيعية بالتمرين الفردي بعض الوقت .
- ٣ — حاول أن تحتفظ بتنفسك كاملا ثابتا إذا حلت بك مشاعر الخوف أو القلق أو الغضب أو الانقباض . فإذا فعلت فسوف يكون تأثير هذه المشاعر عليك أقل مما تتوقع ، وسيكون زوالها أسرع .
- ٤ — تزداد فائدة تمارين التنفس إذا كانت مصحوبة بتمارين بدنية بسيطة .
- ٥ — حاول دائما أن توفر الوقت الذى يمكنك أن تمارس فيه تمارين التنفس ، خصوصا في الصباح الباكر .

الفصل الثانى : السيطرة على الجسم

الاسترخاء العضلى يؤدي إلى الاسترخاء العقلى !

من أصعب الأمور أن تحمل الشخص المتوتر الأعصاب على الاعتقاد بأن الاسترخاء العضلى يؤدي آليا إلى الاسترخاء العقلى ، غير أن أبحاث الأطباء المتخصصين وكذلك الأبحاث المضطردة قد أثبتت هذه الحقيقة التى ينبغى أن نسلم بها ونؤمن إيماننا صادقا ، لأنها الوسيلة الفعالة للوصول إلى الهدوء العقلى . ذلك لأن التوتر العقلى لا يشعر به الإنسان ، كما أن مقاومته عسيرة ، وكلما حاولنا مقاومته ازداد سوءا ، لأن المقاومة تزيد الاجهاد حدة !

وإذا بحثنا أصل العلة وجدنا أن التوتر العقلى يكون مصحوبا دائما بالتوتر البدنى الذى يجعلنا نشعر عن طريق الفعل المنعكس بالاعراض الجسمية التى تضايقنا . ويمكننا أن نزيد الأمر وضوحا فنقول أنه إذا لم يكن هناك توتر بدنى فلا يمكن أن يكون هناك توتر عقلى ، فهنا يسيران جنباً إلى جنب .. وهذه حقيقة يتوقف عليها كثير من النتائج .

وأول ما يجب أن نفعله للوصول إلى الاسترخاء العضلى هو أن نبدأ في إعادة تدريب العضلات كما فعلنا في حركات التنفس ، لأن الأولى قد اعتادت التوتر الضار ، بينما اعتادت الأخرى الكسل والتباطؤ . وإعادة تدريب العضلات هدفها

أن نعيدها إلى حركتها الطبيعية السهلة التي أرادت لها الطبيعة ، لأن تقدم المدنية وحياة السرعة التي نحياها هي التي أدت بالإنسان إلى هذه الحالة السيئة .

دع عقلك يسترجع ذكريات الطفولة حينما كنت طفلا تحيا حياة طبيعية : تستلقى على ظهرك . . ترفس الهواء بساقيك كما يحلو لك . وذراعك إلى جانبيك تحركهما في استرخاء . وبصرف النظر عن نوبات الغضب التي تصاحب الطفولة فإن هذا الجسم الغض لم يكن يشكو التوتر ، وهذا هو أسلوب الاسترخاء الذي يجب أن نتبعه في حياة النضج . انها عملية بطيئة تدريجية ، فإنك قد تعودت التوتر على مر السنين فأصبح من الصعب التخلص منه في أيام ، ولكن مهما كنت ضجرا فإنك إذا داومت على العلاج فسوف تستريح في النهاية . أننا نندفع في طريق الحياة بعيون مقلقة إلى أن نتعثر فجأة ، وكما أن المصائب لا تخلو من النفع فإن فترات التوتر العصبى لا تخلو من الفائدة . وما دما قد اعتدنا عادات التنفس الطبيعى وتحكنا في ابداننا تحكما يبعدها عن التوتر فإنه يصبح من الصعب الرجوع إلى العادات القديمة ، وهاتان هما الدعمتان اللتان يرتكز عليهما صرح قوتنا وهودننا .

وإذا أردنا إصلاح أمر من الأمور فإن الأجدر بنا أن نعرف تماما موطن الداء ، ولذلك يتعين علينا هنا أن نعرف متى يحدث التوتر : فإذا رفعت ذراعك وجعلتها أمامك وأطبقت قبضة يدك ببطء وقوة فإنك سوف تشعر بحساسية خفيفة تمتد على طول الذراع إلى الكتف ، وما هذه الحساسية إلا

التوتر . وكذلك إذا جعلت قدمك في الوضع الذي يجعلها صلبة فإن نفس الحساسية تمتد على طول الساق إلى الفخذ . وأنت تحس هذا التوتر لأنك ركزت تفكيرك فيه ، مع أنه كثيرا ما تحدث مثل هذه التوترات دون أن تشعر بها ، كما أنها كثيرا ما تحدث — للأسف — دون أن يكون هناك داع لحدوثها .

ومعنى هذا أننا نندفع ببطء في تيار هذه العادة الضارة التي تكلفنا كثيرا لأنها تؤدى إلى الاجهاد دون الوصول إلى نتيجة حقيقية ، فهي تعطل الدورة الدموية وتؤدى إلى ببطء حركة الجسم وكل هذه الأمور لا تحدث دون أن تترك أثرا سينا في العقل .

ويجب أن نقول ان الجهود التي تؤدى إلى انقباض العضلات قليلة النفع في محاولة الوصول إلى حالة الاسترخاء ، كما يجب أن ننظر إلى هذه المسائل نظرة جدية ، ويستحسن أن نخصص لمثل هذه التمرينات وقتا معيناً كل يوم ، وربما كان أنسب وقت لذلك هو ما بعد الغداء ، وإذا لم يتيسر ذلك فيمكن ممارستها في أى وقت ولكن يجب المحافظة على نفس الموعد كل يوم إن أمكن ، ويكفى لذلك من نصف ساعة إلى ساعة . وعليك أن تتخير مكانا هادئا بعيدا عما يعطلك عن القيام بهذا التمرين . ثم إن عملية الوصول إلى حالة الاسترخاء البدنى يجب أن تتم تدريجيا ، وإذا جد ما يعوق الوصول إلى هذه الحالة كان على الشخص أن يبدأ من جديد والآن وقد اتخذنا الخطوات التمهيدية علينا أن نقوم بتأدية التمرينات : أبدأ بأن نتخذ وضع الاضطجاع على الفراش أو أحد المقاعد المريحة بحيث تجعل الذراعين والساقين في وضع مريح بقدر الإمكان ، ثم أرفع إحدى

الذراعين ببطء محاولاً أن تستشعر التوتر أثناء ذلك ، ثم ارجع بالذراع ببطء إلى وضعها الأول ، وعندما تصل إلى هذا الوضع حاول بقدر الإمكان أن تدرك أنك لا زلت تشعر بتوتر طفيف ، فإذا شعرت بذلك فهذا يدل على أن الذراع ليست في حالة استرخاء تام بل استرخاء جزئي ، والغرض من هذه التمرينات هو تخفيف حدة التوتر حتى ينعدم الشعور به .. وهذا التمرين يحتاج إلى درجة كبيرة من المهارة كما يحتاج إلى مثابرة حتى يزول التوتر تماماً .

ثم افعل بالذراع الأخرى ما فعلت بالذراع الأولى ، واسترح قليلاً ، وبعد فترة الاستراحة ارفع كل ساق على حدة ببطء ملاحظاً التوتر كما فعلت في المرة السابقة ، ثم استرح مرة أخرى أطول مدة ممكنة . ويحسن حينها تحاول أن تتعلم أي فن أن تبدأ فيه بتؤدة وتتناوله جزءاً جزءاً .. والاسترخاء هو بوجه عام « فن » ، أي يجب أن تعتبر ما ذكرناه آنفاً هو البداية . وبعد الانتهاء من تمرينات الأذرع والسيقان اضطلع محاولاً تركيز فكيرك في إراحة هذه الأعضاء وهي تتجه ببطء لتركز على المساند ، واحتفظ بالأيدي مفتوحة والأصابع مرتخية مكونة نصف دائرة .. ويجب في بادئ الأمر أن تكون العينان نصف مغمضتين ، عليك أن تغض عينيك كلما قربت من حالة الاسترخاء ، ولا تنس أن تتنفس تنفساً عميقاً سهلاً طوال وقت التمرين .

الاسترخاء يتطلب التفرغ والتركيز ..

واهم شيء في الاسترخاء هو أن تتفرغ له ، فإذا حاولت أن تفعل شيئاً آخر غير الاسترخاء صعب عليك الوصول

إلى ما تسعى إليه ، فاعتبر جسمك آلة تحاول إصلاحها .. وكما أن إصلاح السيارة مثلاً يستلزم تجنب آلتها أية حركة خارجية ، كذلك في الاسترخاء يجب أن تتجه كل جهودك إلى حركات الاسترخاء نفسها .. فلا تهتم بالأفكار والمشاكل التي تملأ رأسك عادة ، بل ركز اهتمامك للوصول بالأعضاء إلى حالة الشعور بالاسترخاء والراحة .. وإذا شعرت بالرغبة في النهوض فاذكر أن هذه هي عوارض الحالة التي نحاول علاجها ، وأنك إذا خضعت لهذه الرغبة فسوف تؤخر العلاج ، لذلك يجب ألا تتحرك وأن تلزم الهدوء بدلاً من محاولة النهوض ، وعندئذ ستضعف هذه الرغبة بالتدريج .

فإذا داومت على تأدية تمرينات الذراعين والسيقان لبضعة أيام ، فابداً بعد ذلك في ممارسة التمرين التالي وهو خاص بعضلات الرقبة والذراع ، ويستحسن أن تجعل الرقبة ترتكز على شيء ثابت بقدر الإمكان ، فإذا كنت في الفراش فضع شيئاً على الوسادة يكون أكثر صلابة منها . والتمرين هو عبارة عن تحريك الرقبة وهي في حالة استرخاء من جانب إلى آخر .. أي حاول أن تتخيل الرقبة كرة متصلة بالجسم بقطعة من الخيط ، فإذا تخيلت ذلك تمام التخيل أصبح من المستحيل أن تشعر بأي توتر في عضلات الرقبة . وإذا قمت بتحريك الرقبة بهذه الطريقة مرات قليلة فاجعلها تهبط بثقلها ببطء على ما كانت ترتكز عليه أثناء التمرين .

وتمرينات الذراع بسيطة جداً ، وهي عبارة عن رفع الجسم ثم جعله يهبط بثقله كأنه كيس مملوء بالزيت أو البطاطس ، فيجب أن تتخيله ثقيلًا بالدرجة التي تجعله يتأرجح في الفراش

أو المقعد . وإذا أدت التمرينين السابقين كما يجب أصبحت لمها بالطريقة التي تجعلك تصل إلى حالة الشعور بالتوتر الذي يشمل معظم أجزاء جسمك ، وكذلك تكون قد تعلمت كيف تصل بجميع أعضائك إلى درجة الاسترخاء .

أما في الدرس الثالث ، فاجعل جسمك في حالة استرخاء تام ، في الوقت الذي لا تقوم بأية حركة فعلية سوى تحريك الرأس كما سبق ، ولكن بلطف ، وفي حالة الذراعين والساقين والجذع اجعل فكرة محاولة رفعها مسيطرة عليك مع تخيل شدة ثقلها . وقد تكون هناك تمرينات أبسط من هذه ولكن يستحسن الاقتصاد عليها .. واستمر في الإبقاء إلى نفسك بأن أعضائك ثقيلة ككتل الرصاص . وبعد تركيز فكري في هذه المسألة ليضع دقاتك عمل على الاستمرار في اقناع نفسك بهذا الاحساس . اغمض عينيك واسترخ أطول مدة ممكنة ..

والمعتقد أن تادية هذه التمرينات الثلاثة بدقة وعناية ستجعلك تصل إلى معرفة كل ما تريد معرفته عن الاسترخاء البدني . وربما كان من الممكن وضع تمرينات أكثر صعوبة ولكن يحتمل أن تكون عديمة النفع .

الاسترخاء فن .. يحتاج إلى مران

ذكرنا أن الاسترخاء فن والفن يحتاج إلى المران ، وأنت إذا عرفت أسس هذا الفن تمام المعرفة انتهت فترة تعليمك وأصبحت في غير حاجة إلى مزيد من التمرينات ، وأصبح من السهل عليك ممارسة الاسترخاء . وأنت في محاولة تعلم

العزف على البيان تبدأ بالتمرن على العزف بالأصابع الخمس ، ولكتك سوف لا تستمر على ذلك حينما تصبح قادرا على العزف ، إذ يمكنك أن تجلس إلى البيان وتقوم مباشرة بعزف ما تشاء من القطع الموسيقية .. وكذلك في حالة الاسترخاء ، حينما تصبح لمها تمام الإلمام بالدروس الثلاثة الأنفة الذكر يمكنك أن تجلس أو تترقد وتمارس الاسترخاء توا دون أن تلجا إلى البدء بإيجاد حالة التوتر أو حتى التفكير فيها . وفي الواقع يستحسن الاقلال من هذا التفكير بقدر الإمكان .

وهناك نقطة هامة في الموضوع تستحق الالتفات وهي أن كل شيء يجلب السرور يكون سهل الاداء ، فالرجل الذي يجد لذة في عمله لا يشعر بوطأته أو صعوبته ، فكما جعلنا من الاسترخاء متعة حصلنا منه على أكبر الفوائد ، لأنه يجعلنا نشعر بالبهجة والرضاء ... فلتبدأ بالنظر إلى موضوع الاسترخاء على أنه واجب يتحتم ادائه ، ثم تتدرج بعد ذلك فتعتبره عملا مسليا سارا تؤديه لذاته بصرف النظر عن فائدته للعقل والجسم على السواء .. وسوف تشعر أثناء القيام بتمرينات الاسترخاء الكامل بالراحة المزوجة بالنشاط . أنه شعور يصعب وصفه في كلمات ولكننا نعرف أنه ينشأ عن حالة من الراحة المصحوبة بالنشاط التام في الدورة الدموية ، إذ تشعر بوخز لذيذ في القدم والأصابع ناشئ عن دورة دموية حرة لا يعوقها توتر عصبي !

وإذا انهضت نفسك بعد ذلك وجدت أنك تنظر إلى الأشياء حولك نظرة تغاير تلك التي كنت تنظر بها إليها قبل ، وتبدو الأشياء أكثر وضوحا وجاذبية .. كما يبدو الناس الذين



يتحركون حولك على حقيقتهم . وهذه اشياء يجب ان يكون لها اعتبارها في هذا الصدد ، وهى انك في حالتك الطبيعية الخالية من التوتر ترى الاشياء كما هى على حقيقتها ، دون ما شيء يفسد حكم العقل كما يحدث لك في حالة التوتر العصبي .

والآن وقد سيطرت على اسرار الاسترخاء ، أصبح عليك ان تستخدم القوة الجديدة التى حصلت عليها في اعمالك اليومية . . وصار في وسعك ان تمشي كما تشاء ، محركا ساتيك إلى الفخذين بدلا من التحرك كالإنسان الآلى أو الإنسان ذى الأرجل الخشبية . . وبات في مقدورك ان تتكلم بتؤدة وثقة ، بدلا من الفأمة والثأمة الناشئة عن قصر التنفس . . وان تجلس إلى مكتبك مسترخيا دون ان تثني ساقيك تحت المقعد . وفي الواقع ان التوتر الذى فارقك اثناء قيامك بتمريناتك يجب الا يعود ثانية فيعوق نشاطك اثناء القيام بأى عمل .

وسوف يسهل عليك ان تتحكم في جسمك إذا آمنت انت بذلك ، واعتماد التحكم بقويته . . ولا بد ان تشعر ببعض التوتر اثناء النشاط ، ولكن يجب ألا يكون هذا التوتر شديدا أو مؤلما . وفي الوقت الذى تشعر فيه بهذا الالم يعتبر التوتر غير طبيعي . . فكن حذرا ، واسرع بالتوقف بقدر الامكان ، واعمل على استعادة توازنك بتأدية تمرينات التنفس العميق لبضع دقائق . واسترخ ، إذ لا فائدة من مقاومة الشعور بالتوتر ، وستنهمز امامه باستمرار حتى إذا كنت تعتقد انك في منتهى الصحة والقوة .

وإذا أردت ان تكون صحيحا ، فلا بد ان تسير وفق نوااميس الطبيعة ، وسيأتى الكلام فيما بعد عن أحد هذه القوانين التى كثيرا ما يخالفها الناس .

والخلاصة . .

- ١ — ان التوتر العقلى يقل إذا كانت كل عضلات الجسم في حالة استرخاء .
- ٢ — لا تنتظر حتى تشعر بأنه يمكنك الاسترخاء ، لأنك لو انتظرت فربما تظل تنتظر إلى الأبد . لذلك حاول ان تسترخى مهما كانت الظروف .
- ٣ — وإذا تعلمت فن الاسترخاء عن طريق التمرينات الثلاثة الآتية الذكر فإنك سوف لا تنساه أبدا ، ولكنه ككل الفنون لا يمكن إتقانه إلا بالاستمرار في ممارسته من حين لآخر . .

الفصل الثالث : التوازن والاعتدال

الملل والفراغ أشد ضررا بالجسم من المجهود البدنى !

انك لا تستطيع ان تتأمل الطبيعة ولو تأملا عابرا دون ان تلاحظ ان كل شيء يسير وفق قوانين ونظم معينة : فنمو أوراق الشجر وسقوطها ، والمد والجزر ، وشروق الشمس وغروبها ، كل هذه الأمور وآلاف غيرها تمثل النظام الثابت الهادئ الذى يخالفه بعض الناس طوال حياتهم . . في حين ان الاعتدال في كل شيء يعتبر حجر الزاوية في بناء الصحة والسعادة .

وحياة الإنسان تكتنفها حالتان ، هما النشاط والراحة .
 فإذا استطاع المرء التوفيق بينهما تمتع بالصحة والعافية .
 وفي هذا المجال ينبغى أن تكون كفة الراحة هي الراجحة . ولا
 تعنى الراحة بالضرورة وقت الفراغ ، فربما كان لدى الإنسان
 الكافية من وقت الفراغ ، ولكنه لجهله بالأسلوب الصحيح
 لاستغلاله فإنه يعجز عن متابعة عمله ، نتيجة للاجهاد ..

والاجهاد العقلى والملل الناشئان عن الفراغ يؤديان بالجسم
 إلى الدمار بأسرع مما يؤدي إليه الاجهاد البدنى ، لأن الإنسان
 المجهود الجسم فى استطاعته أن يسترد قواه إذا ركن إلى
 الاسترخاء .. كما أن الشخص الذى يعانى الملل فى إمكانه أن
 يبعد عنه هذا الملل بزيادة النشاط .. فهى — بوجه عام —
 مسألة موازنة . وإذا اختل هذا التوازن فليس من السهل فى
 بادئ الأمر أن نسترجعه ، فمن الصعب على الرجل المجهود
 فى العمل أن يسترخى ، كما أنه من المتعب للرجل الملول أن يبعد
 عنه الملل بالنشاط . واسترجاع التوازن فى الحالتين
 يحتاج إلى كثير من الصبر والمثابرة ، ولا يشعر الإنسان بلذة
 الحياة إلا إذا تم له ذلك .

والمعتقد أن سبب اختلال التوازن فى معظم الحالات راجع
 إلى زيادة النشاط ، فإن شهوة الوصول إلى المركز والسلطة ،
 والطمع فى الثروة ، والكناح فى سبيل التفوق على المنافسين
 .. كل هذه الأمور الباطلة تدفعنا إلى بذل مجهودات تفوق
 طاقتنا الطبيعية ، فلا نجد وقتا للراحة ، معتقدين أن أوقات
 الراحة تذهب هباء !

وقيمة نشاطنا مرتبطة بالأسلوب الذى نصرف به أوقات
 الفراغ ، ففى هذه الأوقات يمكننا أن ندخر احتياطيا من الطاقة
 العصبية يمكننا أن نصرفه فيها يليها من أوقات النشاط والعمل .
 ولكن كيف نستعمل شيئا لا نملكه ؟ .. طبعا ذلك مستحيل .
 ويتضح من هذا أن أوقات الفراغ أكثر أهمية واعظم نفعا من
 أوقات العمل والنشاط .

واعتياد الاسترخاء والتفنى بالطريقة التى ذكرناها آتفا
 يمكننا من اختزان احتياطى كبير من الطاقة العصبية ، وكثيرا
 ما يصاب الناس بانهايار أعصابهم كنتيجة لإجهاد غير متوقع .
 ويدرس أساليب حياتهم السابقة نجد أنهم لم يتخذوا الألية
 لمثل هذه الظروف الطارئة ، فساروا فى حياتهم على غير نظام
 موضوع أو خطة مرسومة ، مضيعين أوقات فراغهم سدى ،
 منغمسين فى العمل انغماسا وصل إلى حد الاجهاد .. فحيثما
 كانوا يظنون أنهم يأخذون قسطهم من الراحة كانوا فى الواقع
 يبذلون من الطاقة كما لو كانوا منهمكين فى أعمالهم .. فلما
 ناجتاهم المتاعب لم يجدوا لديهم طاقة احتياطية تسعفهم فى
 مثل هذه الظروف ، وإذا بعملهم الذى استغرق كل حياتهم
 يصبح الآن عبئا ثقيلا ، وهكذا يمكن اعتبارهم « محدودى
 الدخل » من الناحية النفسية !

وهذا التصرف يدل على قصر النظر ، فإذا كان يتعين علينا
 — حين تكون مواردنا المادية محدودة — أن نتصرف بحكمة فى
 حدود هذه الموارد ، فنعمل على أن نقتصد ولو قليلا من المال
 الذى ينفقنا وقت الشدة .. فإن الأمر نفسه ينطبق تماما على
 مواردنا من الطاقة العصبية .

إليه بالمقارنة . وإذا أمكن الوصول إلى استرخاء جزئي كان من السهل أن يصبح النشاط عاديا وطبيعيا ، وهذا بدوره سوف يجعل الوصول إلى الطور الثاني من الاسترخاء أقل صعوبة ، وهكذا . . . طور يمهّد للآخر ، إلى أن يسترد التوازن تدريجيا .

وكما اشدت حاجتنا إلى الاسترخاء كان الوصول إليه صعبا . وليست هناك أية فائدة من أن تعتقد أنه لا يمكنك أن تصل إلى حالة الاسترخاء ، فكل إنسان يمكنه أن يسترخي ، مهما شعر بالضيق وباضطراب التفكير . ولئن دلت التجارب على أن مثل هذه الحالات تجعل الاسترخاء أكثر صعوبة ، إلا أنه من المؤكد أن هذه المشاعر المؤلمة لا تجعل الاسترخاء « مستحيلا » ، ولذلك يجب أن نحاول الوصول إليه ، ولا بد أن تصل إلى ما نريد بالرغم من وجود هذه العقبات !

وأخيرا ، فهذه المشاعر التي تعوق الاسترخاء ما هي إلا إشارة التحذير من الطبيعة بأن التوازن العصبي قد اختل اختلالا خطيرا ، وبات علينا أن نبادر باتخاذ الخطوات اللازمة لإصلاح ما فسد ، لأن التأخر سوف يؤدي إلى زيادة الحالة سوءا .

وليس من الضروري وصف الهوايات كعلاج للوصول إلى حالة التوازن ، وإذا كان لا بد من وصفها أصبح من الضروري استعمال الدقة في اختيارها . . . وقت كانت الهوايات سببا في إنقاذ الكثيرين من الإصابة بالانهيار العاطفي

لتكن أوقات راحتك مثمرة . . كأوقات عملك

وأهم عامل في الاحتفاظ بالحياة المتوازنة هو السعي لتحقيق هدف معين ، بوسائل معقولة ، وأن تعمل في سبيل ذلك بجد ، فتشعر بحاجتك إلى الراحة — التي تصل إليها بالاسترخاء — وتجعل أوقات راحتك مثمرة كأوقات عملك ، وحينئذ تشعر بالرضاء والطمأنينة .

والذي يعيش وليس له هدف يسمى إليه ، لا يشعر بالراحة والاستقرار . . فهو لا يستخدم طاقته استخداما طبيعيا ، ولا يشعر بالصحة والحيوية اللتين تلازمان التعب الطبيعي ، بل يشعر بأنه لم يحقق رغباته ، وأن ليس هناك غرض يعمل لأجله ، ومن ثم فهو لا يستحق الراحة التي ينبغيها . فلا غرابة إذن إذا ازداد قلقه نتيجة لذلك :

ويمكن القول هنا أن المبالغة في الاسترخاء ضارة كالمبالغة في النشاط والعمل ، لذلك يجب أن يكون هناك توازن بين الاسترخاء والعمل ، ولتأخذ مثلا على ذلك إحدى عضلات الجسم ، فإذا وقعت هذه العضلة تحت توتر مستمر فإنها لا بد أن تضعف ، وكذلك إذا استمرت مسترخية وقتا طويلا فإنها سرعان ما تتضرر ، لعدم الاستعمال ، وهذه هي حال جميع القوى الحيوية في الجسم . . فالتوازن لا يمكن الوصول إليه إلا بتبادل النشاط والراحة بنسبة متقاربة .

وإذا اختل التوازن اختلالا كبيرا أصبح من الصعب في بادئ الأمر الوصول إلى الاسترخاء ، ولكن يمكن الوصول

ولما كان يحدث أحيانا أن يستطيع الإنسان استعمال عقله في الوقت الذي يعجز فيه عن استعمال جسمه ، وأحيانا أخرى يعجز عن استعمال عقله بينما ينشط جسمه ، لذلك يجب أن نعنى بالجسم والعقل معا فنعمل على تقويتهم . وعلى الذين يمارسون أعمالا عقلية أن يتخذوا هوايات بدنية — يتحمسون لها — تستلزم النشاط والحركة ، وكذلك على الذين يمارسون أعمالا يدوية أن يتخذوا هوايات تستلزم أعمال الفكر ، وبذلك يمكن حفظ التوازن كما يمكن الاحتفاظ باحتياطي من الطاقة العصبية يلجأ إليه الإنسان إذا ما ناجاته المتاعب . ويجب أن يحتفظ المرء بالتوازن في كل أدوار حياته ، فلا تسرف في استعمال طاقتك العصبية أثناء وقت الفراغ ، بل خصص للاسترخاء المفيد شطرا من أوقات الفراغ ، ولتكن لك أهداف محددة وأغراض معينة تعمل على تحقيقها والوصول إليها . ولما كان الاندفاع يؤدي إلى الاجتهاد ، فلتخفف من عناء العمل بممارسة هواية مختارة . وبهذا الأسلوب يمكنك أن تهيب الفرصة الملائمة للاحتفاظ بعقلك هادئا مسترخيا . والتوازن يؤدي إلى الاعتدال ، وهذا بدوره يمهّد السبيل إلى الراحة والهدوء .

والخلاصة ..

- ١ — إنه لا يمكنك أن تكون رصيدا من الطاقة العصبية إلا بإيجاد التوازن بين أنواع النشاط المختلفة ، وبذلك يسهل الوصول إلى حالة الاسترخاء .

- ٢ — إن أوقات الفراغ هي في الواقع أئنيذ وأهم من أوقات العمل ، لذلك يجب ألا نضيعها سدى .
- ٣ — يجب أن يكون لكل إنسان هواية ، ومن المستحسن أن تكون مخالفة لعمله . . فالذي يمارس أعمالا لا تستلزم الحركة يجب أن يتخذ هواية تستلزم ممارستها التواجد في الخلاء . . والذي يقوم بأعمال يدوية يجب أن تكون هوايته من النوع الذي لا يجهد الجسم .
- ٤ — يجب أن يكون لك هدف محدد وخطّة مرسومة ، وإلا أصبحت عرضة للتقلقل وأصبح الوصول إلى الاسترخاء عسيرا .

الفصل الرابع : الإيحاء

الإيحاء هو من أقوى العوامل التي تؤدي إلى تهدئة الأعصاب ، كما تؤدي إلى إثارتها . . . وقد استخدمت الأعلام في روسيا لمعرفة أثر الإيحاء في مرضى الأعصاب ، فدلّت النتائج على أن فيه مجالا لعلاج حالات مثل الصرع والهياج . وقد ذكرنا هذه الحقيقة كدليل على قوة الإيحاء ، للذين لا يؤمنون بفائدته !

ونحن في جميع لحظات حياتنا معرضون لتأثير الإيحاء الخارجي ، غير أن بعضنا أكثر تأثرا بالإيحاء من البعض

الأخر . والذين يعانون التوتر هم في العادة أكثر حساسية من غيرهم ، ولهذا السبب يجب أن نتعلم كيف نقوم فعل هذا المؤثر الخارجى ، وذلك بالممارسة المنتظمة للإيحاء الذاتى . . .
عندما تخف عن كاهلك اعباء العمل ، تخيل مناظر الطبيعة الجميلة : الأزهار والأشجار التى يداعبها النسيم ، والبحر بأواجه الصاخبة ، والنهر ببياهه الرقاقة ، والسماء الزرقاء الصافية ، والنجوم المضيئة ، والجبال الشامخة . . الخ .

.. ويمكنك أن تتمتع بهذه المناظر كل يوم فى عالم الخيال إذا أردت ، وكلما تخيلت هذه الأشياء تخلل حياتك الصغى والهدوء ، لأنك بذلك توحى إلى نفسك بأن الحياة فى الواقع مليئة بالسرور والجمال بالرغم من المتاعب الظاهرية .

ثم هناك الفكاهة ، وهى علاج الهموم بوجه عام .. ويمكنك أن تخفف من تأثير المشاعر المكبوتة بأن تجلس على المقعد هادئاً ، مفكراً فيها رايته أو سمعته من الأمور التى تثير الضحك . وربما تكون جالسا وحدك ، يبدو العبوس على وجهك ، ومع ذلك فاستعادتك لفكرة مضحكة تجعلك تستبدل العبوس بالابتسام .. وأن ابتسامة واحدة لكفيلة بتحريك الدورة الدموية وإيجاد الشعور بالاسترخاء .. فلتفكر دائما فى مزيد من الفكاهة ، وسرعان ما تشعر بأنك أصبحت شخصا آخر . وإذا كان رصيفك من الفكاهة محدودا فاستعن بالكتب الخاصة بها ، إذ ربما كان الضحك أحسن دواء للأعصاب المتوترة .. ويسود الاعتقاد بأنه كان يمكن إنقاذ كثيرين من الانتحار بقليل من المرح والضحك ، فلا تدع الوقتار يحول

بينك وبين الإفادة من الجانب الباسم من الحياة . وإذا خلوت إلى نفسك فاترك لخيالك العنان لاسترجاع القصص المرحية المضحكة . . واعمل على أن تختلط بالأشخاص المرحين المتفائلين ، البعيدين عن الهموم ، وابتعد عن المتبرمين بالحياة ، المتشائمين ، لأنهم سيكونون سببا فى إثارة أعصابك والقضاء على هدوئك .

امانة كبرى فى علق الكتاب ومحررى الصحف !

وللكلمة المطبوعة سواء كانت حسنة أو سيئة ، أثر فعال . وقد تنبه محررو الصحف إلى هذه الحقيقة ولذلك ننوئل إليهم أن يتجهوا بالقراء إلى ما ينفعهم لا إلى ما يؤذيهم . فالحوادث المثيرة تؤذى الذين يشكون التوتر ، ويحسن بنا عند قراءة الصحف اليومية وغيرها من المطبوعات أن ندقق فيما نقرأ ، فنترك جانباً أخبار الجريمة والانتحار وتفاصيل الحوادث وما شابهها من المواد ، لأن قراءة مثل هذه الموضوعات لا فائدة منها . وإذا فكرت قليلا فسوف تجد فى كل صحيفة يومية مواد مفيدة ، فاقرا مثل هذه المواد لتشعر بالاطمئنان ، وهى خير لك من قراءة الأخبار المثيرة التى تؤدى بالعقل إلى الاضطراب .

ويستحسن إذا أردت أن يكون للقراءة إحياء حسن أن تتبع فى قراءتك للصحف اليومية وسبيلتين : أولاها الاحتفاظ بمذكرة خاصة ، وثانيها أن تعلق إشارات تحوى كلمات مأثورة أو حكما أو ما شابه ذلك ، بحيث لا بد من تذكر كل يوم أثناء قراءتك للصحف على كلمات مأثورة أو أمثال سنائرة يمكن

أن تكون عوناً لك ، ويحسن أن تدون مثل هذه الكلمات في مذكرتك قبل أن تنساها وبعد ذلك يمكنك في فترات الراحة أن تعيد قراءتها ، وستؤدي المداومة على قراءتها إلى حفظها بالتكرار ، فتستفيد منها .. وبالنسبة للمأثورات التي تعلق على جدران حجرات النوم أو أماكن العمل يجب أن تختار ما كانت له فائدة من ناحية الاسترخاء ، وإذا لم تتمكن من شراء حاجتك من هذه المأثورات من الأسواق يمكنك أن تقوم بصنعها بنفسك .

ويحسن قبل أن نترك موضوع الإحياء أن نذكر أن انسب الأوقات لممارسة الإحياء الذاتي هو عند الاستيقاظ مباشرة . وقبل النوم . والأفكار التي تسرع إلى احتلال رؤوسنا عند الاستيقاظ صباحاً ليست سارة في العادة ، وذلك مثل الأفكار الخاصة بالعمل وهي من النوع المطلق الذي يلزم الإنسان ويضايقه .. وهذه يجب أن نتزعمها من ذاكرتك فوراً ، بأن ننظر خلال النافذة إلى السماء الزرقاء الصافية ، والأشجار والأزهار الباسمة ، والطيور المفردة ، ثم تتمطى وتقوم بتأدية تمارين التنفس العميق ..

قل لنفسك إن الحياة جميلة وأبداً في الغناء والصغير ، ثم اعمل على أن تنسى مشاغلك أثناء الاستحمام والحلقة وارتداء الملابس ، ثم تمتع بتناول إفطارك في جو من المرح .. وستندهش عندما تعرف أن هذه الطريقة يمكن أن تثبت بحكم العادة ، لأن الأحاسيس بفائدتها يشجع على الاستمرار فيها ، والاستمرار والمثابرة يثبتانها ..

وكذلك في المساء عندما تاوى إلى فراشك ، لا بد أن تتزاحم على رأسك الأفكار والمشاعر ، فاعمل على أن تتخلص منها بأن تتخيل المشاهد الجميلة التي مرت بك أثناء النهار ، كما لو كنت تشاهد عرضاً لأحد الأفلام .. وتذكر دائماً أنه لا يمكنك أن تفكر في موضوعين في وقت واحد ، وأن لك الحرية في أن تختار بين أن تفكر في الأمور السارة أو أن تفكر في الأمور المقلقة .. فاعمل على استغلال هذه القوة لتصبح مسيطراً على أفكارك .

والخلاصة ..

- ١ — أنتهز الفرص لكي توحى إلى نفسك بأن آمالك سوف تتحقق .
- ٢ — فكر في المسائل المريحة واقرا الموضوعات التي توحى إليك بالراحة ، وتحدث إلى من ترتاح إليهم من الناس .
- ٣ — أنت أكثر سيطرة على أفكارك مما تظن . فدرّب خيالك في أوقات راحتك على الاتجاه إلى المناظر البهجة والحوادث السارة .
- ٤ — لا تذكر متاعبك للناس .
- ٥ — الفكاهة هي أعظم صمامات الأمان للأعصاب المتعبة .. فكر في الفكاهة واقراها واستمع لها ثم اضحك ..

غيرهم من طوائف العمال ، فكيف نعمل ذلك ؟ هناك سببان ،
أولهما أن المشتغلين بالصناعات المذكورة ينتخبون عادة من
الرجال الأصحاء ، أقوى البنية ، وأنهم عادة لا يشكون إلا من
ارتفاع ائمان المكيفات . . وثانيهما أنهم قلما يشعرون
بالضوضاء لأن عقولهم مشغولة بمراقبة الآلات ، لا بالضوضاء
الصادرة عنها ، ومن جهة أخرى فإن الشغل الشديد بالعمل
هو أقوى حائل يحول دون التفكير في مثل هذه الأمور .

وتأثير الضوضاء فينا تأثير نسبي . وهو بالقدر الذي نسمح
لها به . وكلما كانت أعصابنا مرهفة كان شعورنا بها شديدا .
وإذا كنا في استرخاء تام فإننا لا نأثر إلا من الأصوات الهادرة
المزعجة ، أما إذا كانت أعصابنا مرهفة فإننا ننزعج من مجرد
مرور قطة !

ومن الخطأ أن نفكر في « الهرب » من الضوضاء ، والفكرة
غير مستساغة من الناحية الأخلاقية لأنها تقلل من تقدير
الشخص لذاته ، وتشعره بأنه ليس في حالة طبيعية ، ثم أنها
غير مقبولة من الناحية الاقتصادية لأنه حيث تكون الضوضاء
يوجد المال كما توجد الفرصة لكسب العيش !

وفي الوقت نفسه إذا كنت تشكو توترا حادا في الأعصاب
كان عليك أن تلجأ إلى ضاحية هادئة بعض الوقت . وإذا
قضيت في الريف أسابيع قلائل حيث يكون في استطاعتك أن
تمارس تمارين الاسترخاء والتنفيس فإنك سرعان ما ترجع إلى
حياتك العادية سليما معافى . والملاحظ أن كثيرين من رجال
الأعمال الذين يعيشون في المدن إذا ساءت حالتهم السنوية في

الفصل الخامس : الضوضاء

إن علاقة الضوضاء بموضوع الاسترخاء لها أهميتها
البالغة ، لأن الضوضاء من العوائق التي تحول دون الاسترخاء ،
ولكننا نعتقد مع ذلك أننا مخطئون في التحويل في أمر الضوضاء
لأنها — إذا قورنت بظروف الحياة المعقدة — تعتبر أقلها
أهمية . والمعتقد أننا لو عشنا حياة صحيحة طبقا لنواميس
الطبيعية فسوف يكون ضرر الضوضاء بالأعصاب طفيفا ، في
حين أن عاملا واحدا من العوامل الأخرى مثل الخوف أو القلق
يكفي للإصابة بانتيار الأعصاب . . ولهذا فإننا نعتبر الخوف
من الضوضاء وما تسببه من المتاعب ، مجرد عارض من أعراض
توتر الأعصاب ، وليس سببا لها .

وإذا آمنت بأن الخوف من الضوضاء عارض من أعراض
المرض ، أصبح لزاما عليك أن تعمل على التخفيف من هذا
التوتر ، باتباع النصائح التي ذكرناها . ومن الحق أنك لا
تكون في حالة طبيعية ، ما لم تكن قادرا على احتمال قدر
معقول من الضوضاء ، سيما وأنه ليس من المتوقع أن تخف
حدة الضوضاء في المستقبل ، بل من المحتمل أن تزداد بمرور
الوقت ، ولذا كان واجبا عليك أما أن لا تبالي بها — لكيلا تظل
تعانى آثارها — وإما أن تحاول الهرب منها . . وليس أمامك
إلا هذين الحلين ، والواقع أن كليهما غير مجد ، ولكن إذا
هدأت أعصابك فسوف لا تكون بحاجة إلى أي من الحلين !

ونحن في العادة نعزو الضوضاء إلى الآلات ، ولكن العمال
القائمين على هذه الآلات أقل إصابة باضطراب الأعصاب من

مكان هادئ فإنهم يجنون فائدة أكبر مما إذا قضوا هذه العطلات في الأماكن المزدحمة الصاخبة .

وعلى أي حال إذا كنت تعيش في مكان كثير الضوضاء فعليك أن تنتقل إلى مكان هادئ حيث تستطيع أن تمارس تمريناتك . ويمكنك أن تعرف مقدار ما حصلت عليه من فائدة إذا لاحظت درجة تأثرك بالضوضاء ، ولا تسرع بالهرب من الضوضاء . فكلما كنت متمتعاً بأعصاب سليمة كان تأثرك بالضوضاء طفيفاً . . . وسيأتي الوقت الذي تشعر فيه بأنك تفضل الضوضاء المعتولة على السكون الموحش ، فإذا غمرك مثل هذا الشعور كان ذلك دليلاً على أنك في حالة طبيعية .

والخلاصة . .

- ١ — إذا كنت لا تتحمل قدراً معقولاً من الضوضاء فهذا دليل على أنك لست في حالة طبيعية .
- ٢ — يقل تأثرك بالضوضاء كلما زادت معرفتك بقواعد الاسترخاء . .
- ٣ — وحتى يتم لك ذلك أقلل من اهتمامك بالضوضاء ما أمكن بدلاً من الشكوى منها والتألم بسببها .
- ٤ — إنك تتأثر بالضوضاء بقدر اهتمامك بها وملاحظة تأثرك بها . وجه اهتمامك إلى أشياء أخرى غيرها وبذلك تتجنب الشعور بالتعب منها .

الفصل السادس : الألوان

لقد أدى تأثير الألوان على الأعصاب إلى استخدامها في العلاج تحت اسم « العلاج بالألوان » ، والواقع أن إطلاق هذا الاسم على ذلك النوع من العلاج يدل على ما له من أثر . فمن الواضح أن الإنسان يشعر عادة في الأيام الصافية المشمسة بالانتعاش ، كما يشعر في الأيام المكهرة الجو بالانقباض والضييق ، وعلى كل حال فإن الإنسان المتوتر يكون أكثر حساسية من غيره ، بينها الشخص القوى الأعصاب ، المتزن ، قلما يتأثر بتقلبات الجو .

والحياة اليوم أكثر بهجة وجاذبية ، وحتى الأشياء العادية البسيطة التي كانت تبدو أممناً في الماضي قاتمة أصبحت الآن زاهية جذابة ، والألوان الزاهية تنعش النفس وتجعل للأشياء العادية رونقاً وجاذبية . وعلى الشخص المرهق الأعصاب أن يوجه معظم اهتمامه إلى الألوان نفسها ، وإذا كانت الأعصاب ثائرة فإن هناك ألواناً خاصة أكثر إثارة لها . خصوصاً إذا ظل الإنسان تحت تأثيرها مدة طويلة . وتصبح المسألة من الأهمية بمكان إذا استعملت المصابيح الملونة وقتاً طويلاً كما هو الحال في إنجلترا حيث يضطر الناس إلى استعمال الأضواء الصناعية وقتاً طويلاً وحيث يستعملون استعمالها . فاللون الأحمر مثلاً له أثر مهيج للأعصاب ، مع أن هذا اللون ربما كان أكثر استعمالاً في المصابيح من أي لون آخر لأنه يبدو مريحاً موحياً بالشعور بالهدوء . واللون الأصفر

له اثر مبهيج هو الآخر ، وهو قريب من الالوان الصناعية غير الملونة .

واللونين الأخضر والأزرق — وخصوصا الأخير — اثر مهدى مريح للأعصاب ، وتستعمل المصابيح الملونة عادة في المساء حينما نكون بحاجة إلى الاستعانة على النوم بالهدوء ، ولذلك نحسن صنعنا إذا استعملنا اللونين الأزرق أو الأخضر لا الأحمر أو الأصفر في تلوين المصابيح ، واللون الأزرق أفضلها جميعا لأنه يناسب حجرات النوم كما يناسب غيرها من الحجرات . ويجب أن تكون الالوان المنبهة هي أول شيء تقع عليه العين عند الاستيقاظ صباحا ، ولذلك يحسن أن تطلعي جدران حجرة النوم باللون الكريم الفاتح ، وتكون اللون الجدران أكثر جاذبية إذا قرن اللون الكريم الفاتح باللون الأخضر التفاحي .

وعلاوة على أن اللون الأصفر منبه للأعصاب فإنه يعتبر بدلا لاشعة الشمس التي يتوقون إلى رؤيتها صباحا في بعض البلاد وقلما يرونها . ويضاف إلى الالوان الأربعة الشائعة الاستعمال لوان آخران هما البنّي والأشهب ، ولهما اثر سلبي ولذلك يجب أن نستعمل اللونين الأزرق والأخضر لما لهما من الأثر المهدىء ، واللونين الأحمر والأصفر لما لهما من الأثر المنبه .

ويجب أن نلفت النظر إلى مسألة أو مسألتين لهما ارتباط بالاضواء والظلال ، وهي أنه يستحسن عند القيام بتمارين الاسترخاء ألا تكون الحجرة شديدة الضوء ، ولذلك يجب

إسدال الستائر قليلا ، على أن لا يكون المكان مظلما مقبضا . والسبب نفسه اختر الوضع الذي يكون فيه ظهرك إلى النافذة حتى إذا اغضت عينيك تسربت إلى العينين كمية من الضوء ومن السهل أن تختبر ذلك بنفسك .

وفي الصيف حينما تكون اشعة الشمس قوية يستحسن أن تستعمل منظارا ملونا ، وهناك ارتباط واضح بين العيون المجهدّة والأعصاب المتوترة ، ويصرف النظر عن اثر الضوء فإن التوتر سيؤدى سريعا إلى شعور العينين وما بينهما بالألم ، وبالعكس فإن الألم المتسبب عن الضوء الشديد يؤدى إلى اضطراب الأعصاب .

وكلمة أخيرة عن الالوان : أن للملابس الزاهية تأثيرا بنشطا في نفس الشخص والأشخاص المحيطين به ، ولو استغفينا عن استعمال الملابس الصارخة الالوان لظلت ملابسنا محتفظة ببهجتها وجمالها .

ويلاحظ أن الأشخاص الذين يتقصم الذوق السليم يستعملون دائما الملابس القائمة ، فهم يلائمون بين ملابسهم وأذواقهم بدلا من أن يحاولوا ترقية أذواقهم بهرعاة الأذواق الشائعة عند اختيار ملابسهم .

والخلاصة ..

١ — إذا أردت أن تستخدم الوانا خاصة لمدة طويلة فيجب أن تتذكر اللونين الأخضر والأزرق كلونين ناعمين للاسترخاء ، واللونين الأحمر والأصفر كلونين يستخدمان للتنبيه .

- ٢ - تسهل عملية الاسترخاء في الأضواء الخافتة .
- ٣ - يجب أن تبقى عينيك من الاجهاد الناشئ عن ضوء الشمس الساطع باستعمال النظارات الملونة .
- ٤ - يجب أن يكون جو منزلك مفرحا بقدر الإمكان . كما يجب أن تتألق في ملابسك لأن الألوان القائمة مقبضة ، والاكتئاب عدو الاسترخاء .

الفصل السابع : الطعام

لسنا نرغب في أن نتناول موضوع الطعام بشيء من التفصيل ، ولكن هناك مسألة أو مسألتين خاصتين بالتغذية لهما علاقة بموضوع الاسترخاء :

اولاهما أن الذين يعانون التوتر يصابون عادة بالهزال . وهؤلاء يرغبون عادة في استرجاع ما فقد من وزنهم والرجوع بأجسامهم إلى ما كانت عليه قبل الإصابة بالهزال . والأعصاب تستفيد عادة مما يغطيها من اللحم ، فزيادة الوزن تشعّر الإنسان بالانتران والقوة . وفيها يتعلق بالأشخاص العصبيين فإن زيادة الوزن لا تعتمد على الغذاء بقدر ما تعتمد على أسلوب تناوله ، فانت تستفيد من غذائك فائدة محققة حتى لو تناولت نصف ما اعتدت تناوله إذا كان ذلك في جو يسوده المرح والبهجة ، ووجهت عنايتك إلى مضغ الطعام مضفا تاما . وقد دلت التجارب الشخصية على أن الأشخاص الذين يسرعون في تناول طعامهم ، كما لو كانوا يتناولون آخر زادهم ،

هم الذين يصابون بالهزال الشديد . . فإن الإنسان لا يحصل من غذائه على الفائدة المرجوة إذا تناوله بالطريقة السالفة ، علاوة على أنه ليس هناك شيء يؤدي إلى الشعور بالتوتر والضيق كالمعدة الممتلئة بكتل من الطعام تناولها الإنسان على عجل فلم يتم مضغها ، وغالبا ما يستمر مثل هذا الشعور بالضيق إلى الوجبة التالية . وإن فنيبغي أن تعتاد تناول غذائك في جو هادئ مرح . ولا فائدة من القول بأن ذلك غير ممكن ، لأن هذا متيسر في الواقع ، وإلى أن نألف ذلك عليك بالقراءة الخفيفة في الصحف اليومية وقت تناول الوجبات . ولتخصص لكل وجبة وقتا كافيا ، ولا تبرح حجرة المائدة إلا عندما ينتهي ذلك الوقت ، إذ عليك أن تحاول دائما أن تشعر بلذة الطعام ، لأن اهتمامك بذلك سيجعلك تنباطا في تناوله ، كما سيجعلك تبتمد بعقلك عن التفكير فيما يكرر !

وما يشعر به العصبيون من ضعف لا يمكن علاجه بالاكثار من الأغذية الدسمة ، وإنما يعالج بتناول الأغذية الخفيفة ، باعتدال ، في جو مبهج . والطعام الخفيف يحفظ العقل صافيا والجسم نشطا . ومحاولة زيادة الوزن بالأفراط في الطعام تأتي بالضرر لأنها تؤدي إلى عرقلة الدورة الدموية ، كما تؤدي إلى احتقان أعضاء الجسم المختلفة . ولا فائدة من الإسراع في زيادة الوزن لأنه سرعان ما تتلاشى هذه الزيادة إذا تعرض الإنسان لأقل إثارة أو غضب . فحاول أن تبني جسمك بقوة ونظام ، وذلك بتناول كميات معتدلة منتقاة من الطعام . واللبن والأغذية المكونة منه هي أطعمة مثالية ، خصوصا إذا استعملت أثناء النهار . وعليك بتناول الفاكهة إلى جانب

الأغذية اللبنية ، وهما معا يكونان غذاء صحيا لا نظير له . وقد أكد « والتر بكن » في كتابه « لا تهتم » فائدة اللبن كغذاء ، فهو يقول أن الجير الذى يحتويه اللبن له فائدته في تهدئة الأعصاب .

وتقوم التغذية على مبدئين أساسيين هما : تجنب حموضة الدم ، والاحتفاظ بالكبد سليما . ولا شيء يسبب سرعة تهيج الأعصاب مثل الحموضة ، واكبر دليل على انتشار هذا المرض ما تراه من الإقبال العظيم على شراء المساحيق والأشربة الطوية . وبها يساعد مساعدة فعالة في العلاج ، الإقلال من تناول اللحوم وقصرها على وجبة واحدة في اليوم ، والاستعاضة عنها بالأسماك والجبن والبيض . ويحسن أن تكثر من تناول السلطات الطازجة ، خصوصا الخس والكرفس ، مع الإقلال من استهلاك السكر والفطائر بأنواعها المختلفة . والسكر الأسمر الخشن أقل تكوينا للحموضة من السكر الأبيض ، وأعظم فائدة منه .

وكثير من العصبيين مصاب بأمراض الكبد ، وذلك لأن الأعصاب المجعدة وقلة الاسترخاء لهما أثرهما المباشر على الكبد . وأهم الأسباب جميعا هو الحرمان من أعظم مقو للكبد ألا وهو التمرينات العنيفة في الخلاء . وكلنا يعرف أن الدهون كالزبد والقشدة أغذية مفيدة للأعصاب ، ولكننا هنا أيضا نجد أن لها أثرا ضارا إذا أهرطنا في تناولها ، فإذا عجز الكبد من تأدية وظيفته بالنسبة لهذه الأغذية قلت قيمتها الغذائية وأصبح الإنسان وقد بدا عليه الشحوب والشعور

بالإجهاد . ولذلك يجب الإقلال من الدهون واللحوم والسكريات .

وإذا كنت عرضة لأمراض الكبد فاستعمل عصير الليمون النقى في أى وقت ، لأنه مفيد في مثل هذه الحالات ، وفائدته سريعة . وهو أفضل من استعمال العقاقير لأن لها رد فعل مضعف ، وذلك بعكس عصير الليمون لأنه علاج طبيعى مفيد .

وهناك أغذية كثيرة يحسن الاستغناء عنها ، ويكفى الاقتصاد على نصف الأغذية التى اعتدنا تناولها . والمشكلة تحل نفسها إذا احسنا اختيار طعامنا وتحكنا في شهيتنا ، فإن للنهم عواقب وخيمة ، ولم يخلق بعد من يجرؤ على مخالفة القوانين الطبيعية . والاقتصاد على الأغذية الصحية البسيطة هو أهم الوسائل للاحتفاظ بالجهاز العصبي سليما قويا . فلتذكر ذلك دائما عندما تدخل حجرة المائدة لتناول طعامك .

والخلاصة ..

- ١ — اجعل الأغذية البسيطة المفيدة أغذيتك المفضلة لأن للأغذية الدسمة أثارا عكسية .
- ٢ — تمهل في تناول غذائك . وإذا لم تتح الفرصة للتمهل بسبب ضيق الوقت فاترك ما تبقى من الطعام ولا ضرر في ذلك .
- ٣ — تجنب الأطعمة التى تزيد نسبة الحموضة في الدم لأن مثل هذه الأطعمة تؤدي بالأعصاب إلى التوتر . واللحوم والسكر الأبيض من أكثر الأغذية ضرا .

٤ - احتفظ بكبدك صحيحا وإلا أصبت سريعا بالتوتر والتعب .

٥ - أكثر من اللبن والأغذية اللبينة ما أمكن . وإذا كنت لا تميل إلى مثل هذه الأطعمة فنبهى أن تعود نفسك عليها .

الفصل الثامن : أمثلة عملية

كنت واثقا عند وضع هذا الكتاب اتنى سوف أصادف فريقين من القراء : الفريق الأول هو الذى وصل إلى الدرجة التى يشعر فيها أنه أصبح فى حاجة إلى العلاج ، وليس أمام هذا النوع من الناس إلا أن يهتم بجميع النقاط التى ذكرتها ، وليس هناك طريق قصير للوصول بالأعصاب إلى حالة الاسترخاء إذا كانت هذه الأعصاب قد ظلت وقتا طويلا تعاني التوتر . فبجهودك الخاص ، وبالصبر والثابرة ، ستتمكن من الرجوع إلى حالتك الطبيعية ، ولا شيء غير ذلك .

والفريق الآخر من الناس - وربما الأغلبية - يشمل أولئك الذين يحيون حياة طبيعية ولا يشعرون بأعراض المرض ، ولكن الحياة بما يكتنفها أحيانا من المتاعب والمشاق تجعلهم يسعون إلى معرفة الوسائل التى تمكنهم من ممارسة الاسترخاء ليصبحوا قادرين على مواجهة الإرهاق والتوتر ، فهم يؤمنون بالمثل القائل بأن الوقاية خير من العلاج ، كما أنهم يريدون أن يتجنبوا الآلام والمتاعب التى تنشأ عن

الاستمرار فى حالات التوتر . وهؤلاء هم المعتلاء ، فلطالما أكدت أنه أسهل للإنسان أن يلزم الطريق السوى من أن يرجع إليه بعد أن يكون قد حاد عنه . بل أن ذلك ليس أسهل نحسب ، ولكنه أيضا أوفر فى الوقت والمال والجهد . .

ولذلك فقد رايت أن أعرض فى هذا الفصل الختامى لحياة نوعين من الناس ، لتطبيق ما ذكرته من المبادئ . وليس من المستطاع بالطبع أن تأخذ كل نوع من الأعمال على حدة ، ولكن عملك يدخل دون شك فى نطاق أحد النوعين :

السيد « ب » رجل أعمال من النوع المعتدل ، متوسط العمر ، ويبدو للإنسان العادى أنه يتمتع بالصحة وأنه لا يشكو علة ، اللهم إلا شعوره بالكلال وإحساسه المستمر بالاجهاد ، وهذا ليس بمستغرب فى هذه الأيام لأن أى عمل يستلزم القلق وانشغال البال المستمر . وبما أن هذه الحالة تعتبر عادية فساتناول أخطاء الرجل الأساسية فى معيشته ، وأولها أنه منهك فى عمله انهماكا تاما ، وهذا راجع إلى أنه شديد الحساسية ، لا يمكنه أن يترك أى شيء للأكساء من مساعديه ، وهذا معناه أنه يظل من الصباح إلى وقت النوم مشغول الفكر بعمله . وبدلا من أن يتمهل قبل الإفطار وفى اثناؤه فإنه يسرع لكى يصل إلى عمله قبل موعده . أن مثل هذا الشخص يجب أن يعود نفسه عدم التفكير فى العمل إلى أن يحين موعد البدء فيه ، وقد يكون ذلك صعبا أحيانا ولكنه يصبح ممكنا إذا حزم أمره على ذلك .

ويحدث نفس الشيء عند الظهيرة . أنه يستطيع أن ينام قليلا بعد تناول وجبة الغداء وبذلك يستطيع أن يستفيد

فائدة كبيرة ، ولكنه يظن انه إن فعل ذلك يضيع وقتا طويلا ، فيتوق إلى الرجوع إلى عمله . وكل إنسان يمارس أعمالا مجهدة وتتجاوز سنه الأربعين يجب أن يأخذ قسطا من الراحة بعد تناول غدائه ، فهي الوسيلة المثلى التى تؤدى إلى راحة الأعصاب . وقد اعتاد بعض العقلاء من رجال المال ومديرى الأعمال التوقف كلية وقت الظهيرة عن أعمالهم لمدة ساعتين ، لا يسمحون خلالها لأى إنسان أن يعكر عليهم صفو خلوتهم الهادئة ، وهم يمضون هذا الوقت فى الاسترخاء ، ولم يمنعهم ذلك من النجاح فى أعمالهم .

وهناك عادة لم يتجح السيد « ب » فى الأخذ بها وهى التحرر من التفكير فى العمل عند ذهابه إلى البيت فى المساء ، فهو لا يكف فى الواقع من التفكير فى عمله حتى فى حجرة النوم ، ولا يقرأ عند الإفطار إلا الصفحات التى تتناول المسائل المالية فى الصحف اليومية . وفى المساء يصرف الساعات الطوال فى قراءة الصحف التى تتناول شؤون التجارة . الخ . . ولئن كان من واجب كل إنسان أن يلم بدقائق عمله ويهتم به ، إلا انه ليس معنى ذلك أن يجهد نفسه بتركيز تفكيره باستمرار فى موضوع واحد ، فتتويع التفكير ضرورى للوصول إلى حالة الاسترخاء العقلى .

والسيد « ب » لا ينام جيدا ، لأنه لا يحاول أبدا أن يجد فترات يسترخي فيها استرخاء تاما أثناء النهار ، ولو كان قد درس مبادئ الاسترخاء الجسمى والتنفس العميق ومارسها أثناء النهار وبعد الوجبات ، لكانت هذه وحدها كفيلا

بالوصول به إلى التمتع بالنوم العميق . ومثل هذا الشخص لا يعجز فقط عن ممارسة الاسترخاء إذا سنحت الفرصة ، ولكنه أيضا يسبب لنفسه التوتر أثناء العمل دون ضرورة . انه بطبيعة الحال مضطر إلى كثرة الكلام ، وهنا نلاحظ شيئين : انه يتكلم بسرعة مفرطة ، فى الوقت الذى تكون فيه عضلات الحنجرة والفك متوترة ، وعلى الشخص الذى يضطر إلى كثرة الكلام أن يعود نفسه الكلام من الرئتين والحجاب الحاجز ، ولا يحتاج ذلك إلا إلى القليل من المرن . والبعد بأعضاء الصوت عن التوتر يساعد على الوصول إلى حالة الاسترخاء ، والسرعة فى الكلام هى سرعة فى حركات الجسم . كما أن انشغال العقل بالتفكير فى المسائل المعقدة أمر مضاد للصحة والطهانية .

وقد لاحظت أشياء أخرى بالنسبة للسيد « ب » ، وهى انه حينها يكلم شخصا آخر يحرك جسمه ، ويصحب كلامه الإيماء بذراعيه وتجعيد جبهته . ولا يهم كثيرا إذا كان يفعل ذلك مرة أو مرتين ، ولكن الاستمرار على ذلك طول النهار معناه الاسراف فى الطاقة العصبية الثمينة . وهذا الاسراف هو الذى يجعل الاسترخاء صعبا . وكل هذه العادات ليس لها هدف ولكنها تحول دون الوصول إلى نتائج مرضية . وفى استطاعة السيد « ب » وآلاف غيره أن يتعلموا كيف يقلعوا عن هذه العادات بالتدرج ، ويحتاج ذلك إلى قليل من التفكير وكثير من قوة الإرادة .

وبالاهتمام بالأمور القليلة البسيطة التى ذكرناها يصبح السيد « ب » بآمن من الشعور بالتعب والجهاد ، ويشهد

إقباله على العمل ، في الوقت الذي يزداد فيه شعوره بلذة هذا العمل ، فتختفي نصف متاعبه البسيطة ويصبح النصف الآخر أقل تعقيدا وأقل اثرا .

والحالة الأخرى هي لأحد الكتبة الذي سوف نطلق عليه اسم السيد « ج » ، وعمله بعيد عن المسؤوليات الكبيرة ، ولذلك فهو نفسه بعيد عن الإصابات بالطلق الذي يعطل الاسترخاء . . كما أنه ليس مضطرا إلى كثرة الكلام والنقاش ، وعمله من النوع الذي يعتبر مملا ، ولذلك فهو يشعر دائما بأنه يجب أن يدفع نفسه لتأدية عمله دفعا ، ومع أنه لا يكره هذا العمل إلا أنه لا يشعر في تأديته بلذة حقيقية . . وهو يحس بالتعب دائما آخر النهار ولا يعرف لذلك سببا ، مع أن هذا التعب راجع إلى حد كبير إلى عجزه عن الاحتفاظ بقوته الجسمية . على كل حال سوف لا نتناول هذا الموضوع الآن ولكن ما نريد أن نوجه إليه الأنظار هو أن معظم هذا التعب ناشئ عن التوتر المدمر . . فالسيد « ج » لم يمارس التنفس العميق ولا حتى أثناء القراءة ، وهذا راجع إلى أنه غير شغوف بعمله ، لأن الشغف بالعمل يؤدي إلى تقوية التنفس كما أن قلة شغفه بالعمل تجعله شديد الحاجة إلى ممارسة التنفس العميق حتى يعتاده ، وهذا سوف يوفر عليه التنبذات العميقة التي تلازمه في فترات متعددة أثناء النهار . سوف يقل شعوره بالملل الناشئ عن العمل .

بل إننا من طريقة جلوس السيد « ج » إلى مكتبه ندرك أنه لم يمارس فن الاسترخاء الجسمي ، ففخذة متصلبة غير مرنة ، وساقاه منثنيان تحت المقعد ، وهذه الجلوس تسبب التعب والإجهاد ، فعليه بين حين وآخر أن يستشعر ثقل جسمه على المقعد ويترك ساقيه معلقتين بخفة بفخذه . . وهو يمسك القلم بقوة بين أصابعه عند الكتابة ، بدلا من أن يمسكه بخفة . ثم أنه يكتب بسرعة مدهشة ، متأثرا بالاعتقاد الخاطئ بأن هذا الأسلوب يوفر الوقت ، بينما المعروف أن التهمل في الكتابة لا يضيع وقتا كبيرا بل أنه على العكس يوفره . لأنه يقلل من الأخطاء والعوائق ، ثم أن التهمل معناه استرخاء للعقل والجسم معا .

وأكثر خطأ يرتكبه السيد « ج » هو في طريقة استعمال عينيه ، لأنه ينسى أنه يظل ينظر إلى الأوراق البيضاء ساعات طويلة ، وللعان الورق يجهد العينين . ويزيد من هذا الإجهاد أنه يحرق في الورق بعقل وعينين مجهدين ، ولذلك يجب عليه أن يغمض عينيه قليلا ليستطيع أن يرى ما أمامه بوضوح . وليس ذلك فقط بل إن استرخاء العينين يمهّد لاسترخاء الجسم كله . وأول ما تفعله عندما تشعر بالحاجة إلى الاسترخاء هو أن ترضخ الجفنين وتتركهما عند الكتابة مسبلين ، وسيحاولان بعد قليل أن يرتفعا مما يدل على بدء توترهما ، ولذلك فإن علينا أن نرجعهما إلى ما كانا عليه .

وما ذكرناه بشأن هاتين الحالتين ينطبق على معظم الناس الذين يقومون بالأعمال التي لا تستلزم الحركة . وقبل أن نختم حديثنا نرى لزما علينا أن نوجه كلمة إلى الممارسين من

القراء ، فأولئك اللآئى يعملن فى المكاتب أو يمارسن أعمالا أخرى يمكنهن أن يستقفن من الأخطاء التى ورد ذكرها فى الحالتين السابقتين . . وأولئك اللآئى يقمن بالإشراف على منازل ، خصوصا تلك التى تحوى أطفالا صغارا ، يجب أن يعرفن جيدا أنه يجب عليهن أن ينقطعن فترات عن العمل أثناء النهار . وعليهن أن يضعن نظاما يتقذهن باستمرار . كان يلجأن إلى أمكنة هادئة للراحة لمدة عشر دقائق ، حيث يتناولن الشاي أو بعض الأثرية الساخنة ، أو يدخن . . ذلك أن نظام التنفس والاسترخاء البدنى أثناء العمل ينطبق تمام الانطباق على ربات البيوت كما ينطبق على غيرهن من الناس . ولا شيء يجعل ممارسة هذا العمل سهلة إلا السير على نظام مرسوم . فلتضعى نظاما دقيقا تسيرين عليه : أعملى بقدر الإمكان على أخذ قسط من الراحة قبل وبعد كل وجبة طعام .

والسيدات المتزوجات أكثر إخلاصا وأعظم تضحية بأنفسهن ، ولكنهن يدفعن ثمن ذلك غالبا فى النهاية . والمرأة من الناحية النفسية أشد حساسية وأكثر رقة من الرجل ، ولكن يجب ألا يحول إخلاصها لواجبها دون القيام بعملية الاسترخاء الضرورية . وبمعنى آخر يجب عليها ألا تكون قصيرة النظر فيما يخص حاجاتها ودرجة احتمالها .

واتخاذ الاسترخاء « عادة » ، مسألة تهمننا جميعا . كما أن دراستها والاهتمام بها تجنب الآلاف من الناس الإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم عند بلوغ الخمسين . . كما أنها ربما تحمى آخرين من الإصابة بالأمراض العصبية ، فكثيرا

عندها يضعون لفافات التبغ فى أفواههم ، بل وترتجف أجسامهم ورؤوسهم . واعتقد أنه كان فى الإمكان تجنب مثل هذه الحالات لو كان هؤلاء الأشخاص قد عرفوا كيف يمارسون الاسترخاء قبل ذلك بعشرين سنة . أنهم يقومون بأعمالهم خير قيام ولكن حالتهم الصحية ليست على ما يرام فى الواقع .

ويمكنك مهما كانت سنك أن تمارس الاسترخاء . ولكن كلما أسرعت كان ذلك أكثر فائدة ، وهذا هو الحال فى كل فن . والجسم والعقل أكثر قابلية واستعدادا أثناء الشباب . والاسترخاء يجعلك تحتفظ بالشباب إن كنت لا زلت شابا . وإن كنت قد جاوزت سن الشباب ساعدك على الاحتفاظ بما بقى من قواك ومكنك من الاستفادة بها على أحسن وجه .

والخلاصة . .

- ١ — التهل فى الكلام والكتابة يساعد على الاسترخاء .
- ٢ — لا تسمح للعمل أن يطفى على كل أفكارك . اجعل أوقات الطعام وفترات ما بين العمل أوقات استجمام وراحة .
- ٣ — استرح قليلا بعد كل وجبة ، كلما أمكنك ذلك .
- ٤ — لا تكثر من الإيحاء أو تحريك الجسم أثناء الكلام .
- ٥ — إراحة الجفون وعضلات العين من الإفراط التى تهدد للاسترخاء .



مبادئ أساسية في فن الاسترخاء

أولاً : تخطئ إذا اعتقدت ان مشاغل الحياة ومتاعبها تحول دون التمتع بالهدوء والشعور بالسعادة .
تأكد دائماً انك لست تحت رحمة المؤثرات الخارجية .

ثانياً : لا تكن سبياً في ان تجعل حياتك أكثر تعقيداً مما يجب . تذكر دائماً ان الاقتصاد في الأمانى والرغبات يؤدي إلى توفير الطاقة العصبية .

ثالثاً : لا تيأس من الوصول إلى حالة الاسترخاء التام . سر في طريقك بعزيمة وصبر ، واعلم ان الطبيعة منزهة عن الخطأ ولكن لا يمكن حثها أو دفعها .

رابعاً : لا تحاول مقاومة الاجهاد العقلي ، لأن ذلك يزيد النار اشتعالاً . ارخ عضلاتك واغمض عينيك قليلاً إذا شعرت بأنك في طريقك إلى التوتر .

خامساً : لا تحرم نفسك من أوقات تتمتع فيها بتناول الطعام أو بتأدية التمارين أو بالنوم . وتأكد انه لا يمكنك ان تشعر بالسعادة والقوة إذا اجهدت جسمك ولم تعطه حقه من الراحة .

تجنب أمراض القلب والأوعية الدموية

لتجنب من الموت المفاجيء !

إن تنشئة جيل من القادة يتولون شؤون الصناعة والعلوم والشؤون المالية والسياسية وشؤون الإنتاج يحتاج إلى عدة سنين من الدراسة والمران والخبرة ، ولكن معظم هؤلاء القادة معرض للموت الفجائي في لحظات بسبب الإصابات بالنوبات القلبية المفاجئة أو النزيف المخي غير المتوقع أو بأمراض هبوط القلب أو بأمراض الأوعية الدموية .

وتدل تقارير الأطباء عن أسباب الوفيات على أن ثلاثة من كل خمسة أطباء تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٦٠ سنة يموتون بسبب النوبات القلبية أو النزيف المخي أو أمراض الجهاز الدموي . ويحاول الطب الآن الحيلولة دون الإصابة بنوبات القلب الفجائية والإصابة بتصلب الشرايين ، اشد أعداء الإنسان فتكاً ، وتدل الإحصائيات على أن متوسط العمر في ازدياد مضطرب ، بحيث أصبح من المتوقع أن يعيش إلى سن الثمانين من كان متوقعاً ألا تتعدى منه الخامسة والثلاثين !

ولقد اتسعت فرص الحياة أمام الرضع والأطفال لكي يبلغوا سن الشباب ، بعد أن أمكن التغلب تماماً على الأمراض المعدية التي كانت تصيب الأطفال . وكذلك ازدادت فرص التقدم في العمر أمام الشيوخ الذين بلغوا السبعين وما فوقها وذلك باكتشاف مضادات الميكروبات وأدوية السلفا ، والتقدم الذي

والدم في سيره الطبيعي بين جدران أوعيته لا يتجلط إلا إذا حدثت تغيرات في بعض عناصره أو إذا حدثت تمزقات دقيقة جدا في الطبقات الداخلية للمساء المسماة « بالبطانة » ، كما في حالات النوبات القلبية . فإذا حدث هذا التلف كون الدم جلطة تلتصق بالمنطقة المصابة من البطانة الداخلية للشريان ،

وإذا تقلص أحد الأوعية التاجية الهامة وظل متقلصا مدة — ربما بسبب انفعالات عاطفية كالخوف أو الغضب ، أو بسبب وجود مواد كيميائية في الدم مثل النيكوتين ، أو بسبب مجهود جسمي عنيف مفاجئ يقع عبؤه على القلب ، أو حتى بسبب تعرض مفاجئ للهواء أو للرياح الباردة — ففي هذه الحالة تبطئ الدورة الدموية في الأوعية التاجية ، ولكنها لا تتوقف ، فتكافح عضلات القلب وخلاياه شبيهة المختقة في سبيل الحصول على مزيد من الأكسوجين . ومثل هذه الحالة التي يفتقر فيها الدم إلى الأكسوجين ربما تؤدي إلى الشعور بالألم الصدر وإلى ضيق التنفس .

وقليلا ما يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تلف البطانة الداخلية للأوعية الدموية ، وكثيرا ما يحدث تجلط الدم في الشرايين التاجية لأصحاب ضغط الدم العادي كما يحدث للمصابين بارتفاع ضغط الدم . ومما يستحق الذكر أن هناك أوعية دموية مرنة لها قابلية تحمل ارتفاع ضغط الدم ، وهناك أشخاص يحيون حياة طبيعية مع إصابتهم بارتفاع شديد في ضغط الدم ويعمرن سنين عديدة . وبالعكس هناك أشخاص أصيبوا بانفجار الأوعية الدموية بالنسبة لحد ارتفاع طفيف في ضغط الدم أو حتى في حالة الضغط العادي .

أحرزه من الجراحة ، وباستنباط وسائل نقل الدم ، وكذلك العلاج عن طريق الحقن في الوريد .

ومنذ ثلاثين سنة فقط كان من النادر أن تجد بين مرضى القلب من تقل سنه عن الخمسين ، وكانت حالات مرض القلب نادرة بين الإناث ، ولكننا نجد الآن أن أكثر من نصف المرضى بأمراض القلب الاكليلية تقل أعمارهم عن الخمسين ، وكثير منهم من لم يبلغ الأربعين أو الثلاثين من العمر ، كما نجد بين الإناث الكثيرات ممن يشكين من أمراض القلب ! .. ومن المعروف أن هناك بعض المهن التي يكون أصحابها أكثر تعرضا لأمراض القلب التاجية من غيرهم ، فموزعو البريد والمستقلون بالزراعة وصيد الحيوان والذين يحيون حياة السعي والنشاط ، كل هؤلاء أقل تعرضا لمثل هذه الأمراض من المحامين والأطباء ورجال الأعمال وغيرهم ممن يحيون حياة ينقصها النشاط والحركة .. فالقلب وهو العضو المكلف بالعمل ودفع الدم إلى جهاز الدورة الدموية من لحظة مولدنا إلى لحظة موتنا هو أقوى أعضاء الجسم ، وقد خصص لهذا العمل وحده . وهو يقوم به على أحسن وجه ، ولكن خلايا عضلاته تحتاج إلى تغذية مستمرة ..

وتغذية القلب تكون عن طريق الجهاز التاجي الشرياني وهو يختلف عن جهاز الجذع وهو الجهاز الرئيسي للجسم إذ يتكون من مئات وآلاف الشرايين الشعرية الدقيقة التي تعمل كقنوات تحمل الدم المشبع بالأكسوجين إلى عضلات القلب ، ومع كل تقلص أو انكماش للقلب تذهب كمية من الدم الثمين إلى خلاياه .

ويبدل كل هذا على أن أهم عامل في الموضوع هو حالة الأوعية الدموية نفسها : هل هي مرنة ناعمة لينة . أو بالعكس . أن تصلب الأوعية الدموية ورسوب مواد مثل الجير والكوليسترول (وهي رواسب دهنية) هي نتيجة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وليست سببا له . وعلى كل حال فممارسة التمارين البدنية باعتدال وانتظام مدى الحياة يؤدي إلى تقوية القلب كما يؤدي إلى تقوية ومرونة الشرايين الرئيسية وما يتبعها من الشرايين الأصغر منها، وكذلك الشرايين الدقيقة المنتشرة كالشبكة في كل أنحاء الجسم ، والقلب الذي يحصل على التهرين المنظم المعتدل يكون أكثر كفاءة وتحملا من القلب الرخو المحروم من النشاط .

إن قلة العناية بالرياضة البدنية هي أحد الأسباب التي تؤدي بالقلب إلى الرخاوة ، وبالشرايين إلى تصلب . يضاف إلى ذلك بعض عوامل أخرى كالقلق وعدم الاستقرار العاطفي، وربما التدخين ، والفشل في الحياة ، وأخذ بعض الناس أنفسهم بالشدة فيما يختص بشؤونهم الخاصة .

وأثر الفشل والقلق بأنواعه المختلفة (وسوء التوافق والمتاعب الشخصية والمشاكل العديدة الأخرى) على الذين يعيشون عيشة النشاط والحركة ، وهم عرضة للتقلبات الجوية ، يختلف عن أثرها على الذين يعيشون عيشة الركود بين الجدران . . ففي كثير من حالات الموت الفجائي بسبب أمراض القلب لا يكون السبب في الوفاة حدوث جلطة دموية بل اضطراب فجائي في النظام الخاص بتقلصات الألياف المكونة

للبطين ! . . وهنا أيضا يكون السبب هو الحياة غير الطبيعية التي يحيها الإنسان ، أي حياة السرعة والاندفاع . . الحياة التي يسيطر عليها التليفون والساعة المثبته وحيث يقود الإنسان سيارته مندفعاً وسط زحام المدن . ولهذه الأسباب وغيرها من مسببات التوتر تضطرب حركة القلب البطيئة الرتيبة باستمرار كل ساعات النهار . .

.. في حين أن العقل المسترخى والجسم النشط يحولان دون الموت الفجائي الناشئ عن أمراض القلب والأوعية الدموية .

والآن دعنا نبحث بعض الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، ومنها :

السمنة المفرطة : يرى بعض الأطباء أن زيادة الوزن ليس لها الأهمية المعطاة لها دائما مع أن الدهون وما ينشأ عنها من الرواسب كالكوليسترول — كما يعتقد كثير من الهيئات الطبية — لها علاقة وثيقة بسهولة تقصف الأوعية الدموية . ولكن هذا الرأي مشكوك فيه لأن من الثابت أن الدهون لا تتراكم بسرعة إذا كان الشخص الصحيح البنية يأكل ما يشتهي في الوقت الذي يمارس فيه الرياضة البدنية ، لأن دهنيات الطعام سوف تزول بالاحتراق ولا يترسب منها إلا القليل .

تعاطى الخمر : ومن المحقق أن الخمر ليست مضرّة إذا ما

استعملت باعتدال ، وإذا كان تعاطيها يؤدي بالإنسان إلى الاسترخاء كانت فائدتها محققة .

التدخين : يختلف التدخين عن تعاطي الخمر ، فكلنا نعرف أن النيكوتين الذي يحتويه التبغ يؤدي إلى ضيق الأوعية الشعرية ، وأنه مما لا شك فيه أنه يؤدي إلى ضيق الأوعية الكلوية للقلب .



« غزو » السعادة

كيف تغالب

سقاؤك!!

للمفكر العالمي « برتراند رسل »

Looloo

www.lvdhlooloo.com

هذا الكتاب

في العدد الماضي قدمت لك هذا المفكر العالمي المعاصر، الذي انعقدت له زعامة الفكر والفلسفة في العالم الناطق بالإنجليزية بعد وفاة برناردشو .. قدمته لك في قصته الأخيرة « الشيطان على الأرض » ، التي نقرأ القسم الثاني والأخير منها في مكان آخر من هذا العدد ..

واليوم أقدم لك من إنتاج هذا الفيلسوف الفذ كتابا آخر هو خير ما يخلف « فنون الحياة » التي لخصناها عن « اندريه مورو » في هذا الباب ، في الأعداد الماضية .. وأنت قد تتساءل : ألم يحدثنا اندريه مورو عن « فن السعادة » منذ أمد قريب ، ثم عن « فن الاستمتاع بالحياة » .. إذن ففيم هذا الإلحاح في الحديث عن السعادة وهداياتها ؟!

لكن السعادة في رأيي حديث لا تمله النفس .. ولا يفقد جدته مهما تواترت به الأقلام ، وهل يسام الإنسان أن يجد بدا — بعد يد — تهيئه في عملة الحياة إلى أهدافه المرموقة ، وتبني له الطريق إلى .. الهناء ؟!

ثم لأن كانت الغاية التي استهدفها الكاتبان واحدة ، فإن الوسيلة التي سلكها كل منهما إلى هذه الغاية جد مختلفة .. واليد التي تبنى لك هذا الطريق غير اليد التي انارت لك ذاك الطريق .. فبينما « يرسم » لك مورو

« فن » السعادة بريشة الفنان الناعمة .. إذا برتراند رسل « يفزو » السعادة غزوا ، و « يشق » لك الطريق إليها بالفأس والمحراث ، بفلسفة العالم الذي يبغى أن ينظم الكون بالمسطرة والفرجار .. !

وسترى أن لكلا الطريقتين جاذبيتها وفائدتها .. ولنطبق كل من الفيلسوفين مفعوله وتأثيره على النفس .. بل سنرى أن كلا الباحثين مكمل للآخر في واقع الأمر .. وعلى هذا الأساس تعال معي نقرأ اليوم الفصل الأول من كتاب رسل ، وفيه يحدثنا حديثا مهتعا عن « وصفته » العملية لمقابلة « الشهور بالشقاء » .. حتى إذا ما انتهينا من هذه الخطوة الأولى « السلبية » ، انتقلنا منها إلى الخطوات التالية الإيجابية « لفزو » السعادة ، وفيها يحدثنا المفكر — والمجرب المحضك — حديثا صريحا « قلبيا » عن كيفية بلوغنا ما نطمح إليه من سكيننة النفس ، ومن النجاح في الحياة .. وكيف نغالب مشاعر الضجر .. والقلق .. والخوف .. والحسد للآخرين .. وكيف نستمتع بالحياة ، والحب ، والعمل .. وكيف نفهم أهلنا ومخالطينا في بيئتنا الخاصة والعامة .. وكيف نظفر بحبة الناس وإعجابهم .. كما يحدثنا في أمور الجنس ، وخطاياهم ، وادمان الخمر ، والشعور بالاضطهاد ، ومتاعب المنافسة ، والانفعالات ، والتعب والإرهاق .. والمثابرة على مطاردة أهدافنا .. الخ ..

الشقاء في كل مكان ، وإن تباينت ألوانه

يكون « الحيوان » سعيدا طالما توفرت له الصحة والقدر الكافي من القوت .. وكان خليقا بالآدميين أن تكون هذه حالهم ، ولكنهم ليسوا كذلك — في الأغلبية الساحقة من الحالات على الأقل — إذ لا يكفى لاسعادهم توفر هذين العاملين وحدهما ! .. ولربما تجد من نفسك استعدادا لأن تقر بهذا إذا ما كنت شقيا .. أما إذا كنت سعيدا فسل نفسك : كم من أصدقائك يحظون بالسعادة ؟ .. حتى إذا استعرضت أصدقاءك ، جاز أن تعلم نفسك من الفراسة ، وأن تهينها للملاحظة أحوال أولئك الذين تلتقي بهم في حياتهم اليومية العادية .. وإذ ذاك ستري أن الشقاء يصادفك في كل مكان ، وإن تباينت ألوانه !

قف مثلا في شارع حافل بالحركة أثناء ساعات العمل ، أو في طريق رئيسي في نهاية الأسبوع .. أو في مرقص في المساء .. وتجد من ذاتك لتمكن شخصيات الغرباء المحيطين بك من أن تتملك واحدة بعد أخرى ، تجد أن لكل إنسان من تلك الجموع المتباينة متاعبه الخاصة .

فعلى سيماء من تصادف في ساعات العمل تستبين القلق ، والانصراف عن كل شيء في سبيل التفرغ لهدف واحد ، والتخمة ، وعدم الاكتراث بشيء عدا الكعك ، والعجز عن اللهو ، وعدم المبالاة بالآخرين من البشر .. الخ .

وفي الطريق الرئيسي — في عطلة نهاية الأسبوع — ترى سيارات تنقل رجالا ونساء في بحبوحة — ومنهم مفرطو الثراء —

وقد انطلقوا وراء مسراتهم ، مقيدون في اندفاعهم بسرعة أبطا سيارة في الموكب .. ومن المستحيل على من في داخل السيارات أن يروا الطريق أو المنظر المحيط بهم ، لأن التلفت قد يؤدي إلى وقوع الحوادث ، وإنما تراهم جميعا قد انسقوا وراء رغبته واحدة : أن يتجاوز كل منهم السيارات الأخرى ! .. ومع أنها رغبة عسيرة التحقيق لازدحام الطريق ، إلا أنهم لا ينفكون يسعون إليها ، لأن انصرافهم عنها — كما يحدث لمن لا يتولون القيادة منهم — كفيل بأن يمكن السام المخض من أن يرسم على ملايحهم سمات من عدم الرضى .. وهكذا يتحقق القسط الأكبر من السعادة في الانشغال بالسعى إليها ، أكثر مما يتحقق ببلوغها .. !

ثم ، أرقب الناس في سهرة مريحة ، تراهم قد اقبلوا مصممين على أن يسعدوا ، بنفس العزم الأكيد الذي يصمم به المرء على أن لا يظهر له إذا ما ذهب إلى عيادة طبيب الإنسان ! .. ولما كان من الشائع أن الشراب والمجون يفضيان إلى السرور ، لذلك نجد الناس يثملون سراعا ، ويحاولون أن يتغافلوا عن اشمزاز زملائهم منهم .. ولا يلبثون — بعد قدر معين من الخمر — أن يتخبطوا في البكاء ، وأن ينحوا على أنفسهم باللائمة لأنهم ليسوا أهلا لما أولاهم الناس من احترام وحب .. ذلك لأن الخمر قد حررت واطلقت من العقل الباطن شعورهم بالذنب والخطيئة ، الذي يكبته العقل في لحظات الاتزان !

نظام المجتمع هو السبب الأول للشقاء

ويرجع قسط من أسباب هذه الأنواع المتباينة من الشقاء إلى النظام الاجتماعي ، أما القسط الآخر فيرجع إلى التركيب

النفسى « للفرد ، وهو — بدوره — من نتائج النظام الاجتماعى إلى حد كبير ..

ولعل من أهم الحاجات الماسة لحضارتنا ، ان نصل إلى نظام لتفادى الحروب . ولكن نجاح مثل هذا النظام لن يتأتى طالما كان الناس على درجة من الغباء تزين لهم إغناء أنفسهم بأنفسهم !

والحيلولة دون استمرار الفقر ضرورة لا غنى عنها للنظام الاجتماعى المنشود .. ولكن . ما جدوى ان نتيح الإثراء لكل شخص ، فى حين ان الإثراء أنفسهم تعساء ؟ .. كذلك الحال فى التعليم ، فالتعليم فى ظلال القسوة والخوف تعليم فاسد ، ولكن .. أى نوع آخر يمكن ان يتأتى على أيدى أولئك الذين جعلوا أنفسهم عبيدا لشهواتهم ؟!

كل هذه الاعتبارات تتطرق بنا إلى مشكلة الفرد الرئيسية : ما الذى يفعله أى رجل — أو امرأة — للظفر بالسعادة ؟

لسوف أقصر اهتمامى هنا على أولئك الذين لا يتعرضون لسبب خارجى قوى من أسباب التعاسة .. هادفا من وراء ذلك إلى اقتراح علاج للشقاء « العادى » الذى يعانىه معظم أبناء الدول المتحضرة فى حياتهم اليومية ، والذى يبدو كعبء لا مفر منه ، لأنه ينبعث عن أسباب ليست فى يد الفرد .. والواقع اننى أعتقد ان هذا النوع من الشقاء يرجع فى الغالب إلى آراء ومبادئ خاطئة عن الدنيا ، وإلى عادات مغلوطة فى الحياة ، مما يؤدي إلى القضاء على كل شوق واشتهاء لتلك الأشياء التى تعتمد عليها سعادة الإنسان أو الحيوان .. فى حين انها جيعا

مسائل فى طوق الفرد ان يتحكم فيها . وسوف أسعى هنا إلى ارشادك إلى الأمور التى يمكنك — إذا ما أوتيت قدرا متوسطا من حسن الحظ — ان تحرز من ورائها السعادة ..

كنت فى صفرى على شفا الانتحار ..

ولعل خير مقدمة للفلسفة التى ادعو إليها ، تتمثل فى كلمات تلائل من صميم حياتى .. فقد ولدت بنأى عن السعادة ، وكأنت أحب تربية إلى فى طفولتى ، هى تلك التى جاء فى مطلعها : « أضنتنى الأرض وأثقلتنى ذنوبى » .. ولقد خطر لى وأنا فى الخامسة من عمري ، اننى قد أعيش إلى سن السبعين ، ورايت اننى لم اصرم سوى جزء من أربعة عشر جزءا من حياتى ، فشعرت اننى مقدم على ضجر طويل الأمد ، لا يكاد يحتل .. وفى فترة المراهقة كرهت الحياة ، وكنت دائما على شفا الانتحار ، لم يصدنى عنه سوى رغبتى فى الاستزادة من التفقه فى العلوم الرياضية ! .. اما الآن فأنا على النقيض ، استمرىء الحياة ، بل لا أقالى إذا قلت اننى ازداد استمتاعا بها عاما بعد عام .. لأننى استبنت الأمور التى كنت أكثر رغبة فيها من سواها ، واستطعت بالتدريج ان احرز هذه الأشياء .. ولأننى وفقت إلى التخلص من بعض الرغبات التى لا بنجم عنها غير الشقاء ، كالمسمى إلى معرفة بعض الأمور ممسرة لا يتطرق إليها الشك أو الريب .. فمثل هذه المعرفة لا سبيل إليها اطلاقا فى الواقع .

انس نفسك وانشفل بالآخرين ..

على ان استمتعاً بالحياة يرجع في الغالب إلى انصرافى عن الانشغال بنفسى .. فقد تعلمت تدريجياً ان لا اعبأ بها ولا بنواحي النقص والقصور فيها ، واخذت اركز اهتمامى في موضوعات خارجية ، كأحوال العالم ، ومختلف فروع المعرفة ، والأشخاص الذين اكن لهم مودة .. وصحيح ان كل موضوع خارجى قد يجبر وراءه آلاماً ، كما لو انغمس العالم في حرب ، أو تعذرت المعرفة في بعض نواحيها ، أو مات بعض الأصدقاء .. ولكن الآلام التى من هذا القبيل لا تقضى على الصفات التى لا تستقيم بدونها الحياة ، كما تفعل الآلام التى تنبعث من برم الإنسان بنفسه .. بل أن كل اهتمام خارجى يلهم الوانا من النشاط تبقى طالما بقى الاهتمام ، وتحول دون الضيق .. على العكس من الاهتمام بالنفس ، فإنه لا يؤدى إلى نشاط يهدف للتقدم .. بل أنه قد يؤدى إلى حرص المرء على تسجيل مذكراته ، ليحلل نفسيته يوماً بعد يوم ، وربما انتهى به هذا إلى أن يغدو راهباً ! .. ومع ذلك ، فالراهب لا يستشعر السعادة اللهم إلا إذا حله نظام الدير على أن ينسى نفسه .. إذ ان الخضوع لنظام خارجى هو الطريقة الوحيدة التى تقضى إلى السعادة بأولئك التعمساء الذين بلغ استغراقهم فى انفسهم مدى لا يمكن أن يشفوا منه بطريقة أخرى ..

والاستغراق فى النفس — أو الاغراق فى الاهتمام بها — متعدد الأنواع .. وأكثر أنواعه شيوعاً تتمثل فى الشخص الذى يسرف فى الشعور بالخطيئة ، وذلك الذى يسرف فى الاعجاب بنفسه وانتظار اعجاب الناس به ، ثم ذاك الذى يسرف فى

اشتغاء القوة والنفوذ ويرجو ان يكون مرهوباً أكثر منه محبوباً !

الشعور بالاثم يفسد المتعة ..

أما الأول ، فهو الذى يلح ويلج فى الشعور بالذنب والخطيئة ، فهو لا يفتأ يسخط على نفسه ، ويعتبر ذلك — إذا كان متديناً — سخطاً من الله .. وهو يتصور نفسه فى الصورة التى يرى أنها ينبغي أن تكون عليها ، والتى تتضارب عادة مع معرفته بنفسه على حقيقتها .. فإذا كان — فى عقله الواعى — قد تنكب من أمد طويل المبادئ الخلقية التى تلقاها فى حجر أمه ، فإن شعوره بالخطيئة قد يظل كامناً فى اعماق عقله الباطن ، لا يظهر إلا إذا دل أو نام .. فهو يظل فى اعماق نفسه يقر بالمحرمات التى لقنها فى طفولته ، فالسبب إثم ، واحتساء الخمر إثم ، والفحش فى العمل إثم ، ثم — وفوق كل شيء — الجنس إثم ! .. ومع أنه لا يرتدع عن أى من هذه المذات — إلا ان شعوره بأن مقارفتها تنحدر به إلى مهاوى الخسة ، يفسد عليه الاستمتاع بها ! ..

والواقع ان اللذة الوحيدة التى يتوق إليها بكل نفسه تتمثل فى أن يستمتع دون ما لوم أو تثريب بالحنان الذى كانت تغدقه عليه أمه فى طفولته ، ولا يزال يستمرى ذكره .. أما وقد عزت عليه هذه المتعة ، فإنه يستهين بكل شيء ، إذ يرى ان لا سبيل إلى تذوق مثل تلك المتعة إلا بالخطيئة ، وأنه ما دامت الخطيئة أمراً لا بد منه ، فليوغل فيه .. فإذا أحب — تطلع إلى الحنان الأموى ، ولكنه لا يستسلم — تغدق بحبيبته عليه من

حنان ، لان صورة امه في نفسه تصرفه عن احترام اية امراه يعقد معها صلات جنسية .. ثم لا يلبث في غمرة الاستياء وخيبة الأمل ، ان ينقلب قاسيا .. ويندم على قسوته ، ويبدأ من جديد يدور حول الحلقة المفرغة ، البغيضة .. الخطيئة الموهومة ، والندم الصادق !

هذا هو التحليل النفسي لكثيرين جدا ممن يبدون موضع استهجان وازدراء .. وما اضلهم سوى تعلقتهم بشخص لا سبيل لهم اليه — كأم ماتت ، وبديلة عن الأم لم يهتدوا اليها بعد — وسوى تشربهم منذ باكورة العمر بمبادئ خلقية مزمزئة .. ومن ثم ، فالخطوة الأولى التي يجب على مثل هؤلاء من ضحايا « الفضيلة الأمية » ان يتخذوها فورا ، هي التحرر من سلطان المعتقدات والعواطف التي تغفلت في نفوسهم من الصفر ..

الغرور يقتل الشعور بالحب !

وننتقل الآن إلى ذلك الذي يسرف في الاعجاب بنفسه وتطلب الاعجاب بها من الغير .. وهو أمر قد يبدو عاديا ، غير مستهجن ، ولكن الاغراط فيه يحيله إلى شر خطير .. ففري القدرة على الشعور بالحب تجف تماما في قلوب كثير من النساء — لا سيما سيدات الطبقة المثيرة منهن — لتحل محلها رغبة طاغية في أن يجدن الرجال جميعا متيهين بهن ! .. فإذا اطمانت الواحدة منهن إلى تعلق رجل بحبها ، انصرفت عنه وتحولت .. وكذلك الحال بالنسبة للرجال ، وإن كان أقل استفحالا بينهم .. ذلك لأن الغرور إذا بلغ أوجه ، صرف المرء عن الشعور

بأي اهتمام حقيقي نحو أي شخص آخر ، ومن ثم لا يؤدي الحب إلى أي إرضاء للنفس ..

اعرف قدر نفسك ، واتخذ لك هدفا ..

وهناك أنواع أخرى من الاهتمام يكون نضوبها أخطر مفعولا .. مثل ذلك المعجب بنفسه إذا ما أغراه ما يصيب كبار الفنانين من تكريم ، فيقبل على دراسة الفن ، ولكن هذه الدراسة لا تلذ له طالما كان يرى في الفن مجرد وسيلة إلى غاية .. وكذلك لا يلذ له أي موضوع آخر ما لم يكن يدور حول نفسه .. وهكذا ينتهي إلى الفشل والخيبة ، ويفقد موضع استنكار بدلا من أن يكون موضع تعلق وتقدير كما كان ينبغي .. وكذلك حال الروائيين الذين يجعلون من انفسهم ابطلا لتقصصهم ، فيسبقون عليها كل سمو وتكريم .. وهكذا لا بد للنجاح في أي عمل من أن يقوم على شيء من الاهتمام الحقيقي بمادة هذا العمل . وما المأساة التي تلحق بالمأساة الناجحين — واحدا بعد آخر — إلا ناهية عن تشرب الغرور تدريجيا إلى نفوسهم ، فيتحول الواحد منهم عن الاهتمام بالمجتمع والمبادئ التي يدعو إليها ، إلى الاهتمام بنفسه .. ذلك لأن من يهتم بنفسه فحسب لا يكون — ولا يمكن ان يغدو — موضع إعجاب من أحد .. والشخص الذي ينحصر همه الأوحد في أن تعجب به الدنيا ، لا يحتمل ان يبلغ مناه .. وحتى إذا بلغه فلن تكتمل سعادته ، إذ ان الغريزة الآدمية لا تتر أبدا الانصراف المطلق إلى النفس ، ومن ثم نرى ان المفسر طالب الاعجاب ينتهي إلى خلق الحدود التي تحد من تقدمه نحو غايته ، مثله في ذلك مثل زميله الذي يسيطر عليه الشعور بالذنب والخطيئة ..

وهكذا الغرور ، إذا تجاوز حدا معيناً ، قتل الاستمتاع بكل جهد يبذله صاحبه في سبيل المجد ، ومن ثم يفضى إلى فتور الهمة وإلى الضجر . وعلاجه يتمثل في أن يروض المرء نفسه على أن يعرف لها قدرها . . وهذا لا يتسنى إلا عن طريق النشاط الموفق الذى يغذيه الاهتمام بأمور ذات مرام وأهداف . .

اشتواء القوة تعويض عن شعور بالنقص !

أما ذلك الذى يسرف فى اشتواء القوة ويرجو أن يكون مرهوبا مخوفا ، فيختلف عن سابقته فى أنه ينشيد القوة لا اللطف الفائن ، والرهبنة لا الحب . . ومعظم العظماء فى التاريخ من هذا الصنف من « المعتوهين » ! ذلك لأن حب القوة — كالغرور — عنصر قوى فى طبيعة آدمى ، وهو ينقلب إلى عنصر يؤدى إلى الدمار إذا ما تفاقم أو صحبه عدم إدراك كاف للحقيقة . . إذ يجعل من الإنسان شقيا أو أبلا ، إن لم يجعله الاثنين معا ! . . وقد يكون المعتوه — الذى يحسب نفسه ملكا متوجا — سعيدا ، فى بعض الآراء ، ولكن سعادته ليست من نوع يغبطه عليه أى عاقل . . ولقد كان الإسكندر الأكبر من نفس النوع من المعتوهين — فى نظر علم النفس — رغم أنه أوتى من المواهب ما مكنه من تحقيق أحلام جنونه وعته ، وإن لم يحقق حلم نفسه . . الحلم الذى كان نطاقه يتسع بنمو أعماله وانفصاراته . . فلما وضح أنه غدا أعظم فاتح ذاع صيته ، خيل إليه أنه « إله » ! . . افتراه كان سعيدا ؟ . . أن اسرافه فى الشراب ، وفوراته المتهاجة ، وعدم اكتراثه بالنساء ، وزعمه القداسة لنفسه . . كل هذه توحى بأنه لم يكن سعيدا البتة !

وطالب القوة والسلطان عادة يكون فى الأصل ذليلا . فريسة للشعور بالنقص ، من أية ناحية من نواحيه . سواء كان سليم العقل أو معتوها . . فلقد عانى « نابليون » فى المدرسة كثيرا من الهوان . من جراء شعوره بأنه أقل شأنا من زملائه الأرستقراطيين الثراء ! . . وبعد أعوام . . عند ما سمح له هاجروا من فرنسا بسبب الثورة بأن يعودوا إلى وطنهم . . استمتع بهراى هؤلاء « الزملاء القدامى » فى المدرسة يحضون هاماتهم أمامه . . وبإلها من غبطة تلك التى داخلته إذ ذاك ! . . ولكنها أفضت به إلى الرغبة فى أن يذل الملوك بعد أن أذل الزملاء ، مما انتهى به آخر الأمر إلى النفى فى « سسانت هيلانة » !

لا سعادة حيث يوجد كبت !

وبما أنه لا وجود لإنسان قادر على كل شيء ، لذلك كان لا مناص للحياة التى يسيطر عليها حب القوة من أن ترتطم — إن عاجلا أو آجلا — بعقبات لا سبيل إلى التغلب عليها . . ولا سبيل إلى تجاهل هذه الحقيقة إلا بالاستسلام لضرب من ضروب السفه والعتة . . وقد يعمد الإنسان إذا بلغ درجة كافية من الطغيان إلى الأمر بسجن أو إعدام من يبصره بهذه الحقيقة ! . . ومن هنا نرى حالات الكبت والقمع فى ميدان السياسة ، تماما كما فى ميدان الفرائض . . وما دام ثمة كبت نفسى — فى أية صورة كان — فلا وجود للسعادة الحقة !

ومن ثم نرى أن القوة إذا حُبست وحُبست بحدودها الصحيحة قد تضاعف من السعادة وتنمىها . ولكنها إذا صارت الغرض

الأوحد في الحياة ، طغت واستقطعت ، وقادت إلى الدمار « الداخلي » — أى النفسى — إن لم يكن الخارجى !

ومن هذا كله يتضح أن الأسباب النفسية للشقاء عديدة ومتباينة ، ولكنها جميعا تشترك في بعض نواحيها : فالشقى أو التعس « المثلث » ، هو ذاك الذى حرم في صغره من بعض أسباب الأرضاء العادية ، فصار في كبره يقتدر للناحية التى حرم منها قيمة فوق سواها من النواحي ، ومن ثم قسر حياته على اتجاه ذى جانب واحد ، وبالعكس في تهويل وتضخيم النتائج التى يصل إليها ، بالقياس إلى الجهود التى بذلها في سبيلها ..

الرغبة في السعادة .. ضرورة للسعادة !

وهناك ناحية أخرى شائعة في إيماننا هذه : فالمرء قد يعتقد أنه مغبون على طول الخط ، فلا يسعى إلى أى نوع من أنواع الأرضاء أو الانصاف ، وإنما يجنح إلى الشرود ويمعن في طلب النسيان ، فيتعلق باللهو والملاذ .. أى أنه — بمعنى آخر — يحاول أن يجعل حياته « محتملة » بالاعتلال من حيويته .. فالاسراف في الخمر — مثلا — انتحار مؤقت ، وما السعادة التى تتأتى عنه إلا سعادة سلبية ، إذ أنها عبارة عن توقف الشعور بالشقاء لفترة محدودة ! .. ولقد يؤمن طالب الاعجاب وطالب القوة بأن السعادة أمر ميسور النوال ، وأن انتهازها في سبيل احرازها وسائل خاطئة .. أما الذى يسعى إلى تخدير حسه — بأى الوسائل — فمخس نفص يسيده من كل امل ، اللهم إلا الأمل في النسيان ! .. واول ما ينبغى عمله في هذه الحالة ، هو اقناعه بأن السعادة مرغوبة — أى استثارة رغبته

في السعادة — لأن التعساء عادة — كالمؤرقين الذين قضت مضاجعهم — يتشبهون بحقيقة حالهم ويصرون على أن لا علاج لهذه الحال ! .. والسبيل إلى شفايتهم هو ارشادهم إلى العلاج . ولا اعتقد أن ثمة من يقبلون الشقاء — عن طواعية — بعد أن يروا السبيل إلى السعادة ، إلا قلة ضئيلة ..

ولست أدري هل في طوقى ان اساعد القارىء على اكتشاف طريق السعادة ؟ ولكن المحاولة لا تضر احدا ، على كل حال ..

العقل من يستمتع بالسعادة بقدر ما تسمح الظروف ..

من الافتراضات الشائعة في عهدنا — كما كانت في كثير من عهود تاريخ العالم — أن الذين أوتوا الحكمة منا ، قد جازوا فيما مر من أعمارهم كل ألوان الحماس والحمية ، وانتهوا إلى أن يتبينوا أنه لم يبق ثمة ما يستحق أن يعيشوا من أجله ..

والذين يؤمنون بهذا تعساء حقا ، ولكنهم يفخرون بتعاسيتهم ، ويعزونها إلى طبيعة الكون ، ويرونها المسلك المعقول الذى ينتهى إليه كل متور متعلم ..

وهذا رأى في غاية البساطة ، فليس من شك في أن ما يستشعره أولئك « الفلاسفة » التعساء من سمو وتفوق وبصيرة ، إنما ينطوى على تعويض بسيط عن حرمان من ملاذ معينة ، وإن لم يكن هذا التعويض من الكفاية بحيث يعادل تلك المتع .. على إننى لا أرى — شخصا — أى سمو إدراك أو تفوق فكري في أن يكون المرء شقيا ! .. وإنما العائل يستمتع من السعادة بقدر ما تسمح له الظروف ، فإذا انتهى إلى التفكير

في الكون يغدو — بعد حد معين — مصدرا للآلام ، تحول إلى التأمل في شيء آخر .. على أنني أومن بأن العقل لا يضع قيودا على السعادة — مهما كانت الحجج المناهضة لهذا الرأي — بل أنني لأعتقد أن أولئك الذين يعززون أحزانهم إلى آرائهم عن الكون ، إنما يضعون العربة أمام الحصان ، إذ أن شقاءهم يعود في الواقع إلى أسباب لا يلمسونها ، وهو يقودهم إلى أن يشغلوا بالهم بالنواحي غير المرضية في العالم الذي يعيشون فيه .. أي أن هذا الانشغال بهوم الحياة هو « نتيجة » لشقاوتهم ، وليس « سببا » له !

ولقد عرض الكاتب الأمريكي « جوزيف وودكرتش » وجهة النظر التي أريد بسطها ، في كتابه « الطبايع الحديثة » إذ قال : « أن قضيتنا قضية خاسرة ، ولا مكان لنا في الكون الطبيعي ، ولكننا رغم كل هذا غير آسفين لكوننا بشرا .. ولخير لنا أن نموت كبشر من أن نعيش كحيوانات ! »

وبسط الشاعر « بايرون » نفس المشكلة للجبل الذي عاش فيه أجدادنا بقوله : « لا سرور يمكن أن يتصوره المرء مثل ذاك الذي تنتزعه الدنيا من الإنسان إذا ما خبا إشراق الفكر بانحلال الشاعر .. »

السعيد في رأى سليمان الحكيم ..

وأورد « سليمان الحكيم » الفكرة ذاتها في أمثاله إذ قال : « لذلك مجدت الموتى الذين ماتوا أكثر من الأحياء الذين لازالوا على قيد الحياة .. لكن الأسعد من كليهما ذاك الذي لم يولد بعد ولا رأى الشر الذي يرتكب تحت الشمس .. »

وقد انتهى هؤلاء المنشائون الثلاثة إلى نتائجهم القائمة بعد أن راوا متع الحياة وشبعوا منها .. فقد عاش « كراتش » في أكثر دوائر « نيويورك » ثقافة وأرقاها فكرا ، وحظى « بايرون » بما لا حصر له من المقارنات الغرامية ، وكان « سليمان الحكيم » أكثر منها تنوعا في أساليب لهوه : فجرب الخمر ، وجرب الموسيقى ، وحفر برك الماء ، وامتلك العبيد والجواري .. وما فارقته حكمته في كل هذه الظروف ، ومع ذلك فقد رأى كل شيء باطلا وغرورا ، حتى الحكمة ! — إذ بدا في أمثاله أنها ضابقت ، مبذل جهودا للتخلص منها ولكنه لم يوفق .. فقال في ذلك : « إذ ذاك قلت في سريرتي : أن ما يجري للحقمتي يجري لي أنا الآخر ، فلماذا إذن كنت أكثر حكمة ؟ .. ثم قلت في سريرتي : هذا أيضا غرور ! .. لهذا كرهت الحياة ، لأن العمل الذي يجري تحت الشمس يحزنني ، ولأن كل شيء باطل وقبض الريح » !

وعلى ذكر هذا الزهد واليأس ، يجدر بنا أن نفرق بين الحالة النفسية — أو المزاج — وبين الحالة الذهنية ، أو التفكير بالعقل والنطق .. فلا جدال هناك في أن المزاج قد يتغير ، بحادث سعيد ، أو بتغير حالتنا البدنية ، ولكنه لا يتغير قط بالجدل والمناظرة ! .. فإذا مرض طفلك ، فقد تشقى ، ولكنك لن تشعر بأن كل شيء باطل ، وإنها تشعر بأن لا بد من تدارك صحة الطفل بغض النظر عما إذا كانت لحياة الإنسان قيمة — بعد ذلك — أو لم تكن لها قيمة ! .. والرجل المثرى قد يشعر — بل كثيرا ما يشعر بأن السعادة هي له ، ولكنه إذا فقد ماله ، لا يشعر بأن وجبة الطعام التالية هيء ولا داعي لها ..

إذ أن ميله للطعام ولید الاشتباع لضرورة طبيعية ! .. ولقد درج الحيوان البشري — كغيره من الحيوان — على قدر معين من الكساح من أجل الحياة ، فإذا استطاع بفضل الثروة الطائلة التي في متناول يده أن يرضى كل نزواته دون ما عناء ، فإن غياب الجهد والعناء من حياته يقضى على عنصر هام من عناصر السعادة ! .. والرجل الذي يحصل بسهولة على أشياء يشعر نحوها بمجرد « رغبة معتدلة » ينتهى إلى الشعور بأن الاستمتاع بالرغبة لا يجلب السعادة .. فإذا كان ذا تفكير فلسفى ، خلص إلى أن الحياة الإنسانية ولا بد تعبة ، مادام الإنسان الذى دانت له كل رغباته يظل شقياً .. وهو بهذا ينسى أن الحرمان من بعض الأشياء التى ترغب فيها ، عنصر لا قيام للسعادة بدونه !

.. بل هناك جديد تحت الشمس !

وثمة قولان آخران لسليمان الحكيم يستحقان النظر : أولهما « لا جديد تحت الشمس » .. ولا ذكرى لما سبق من أشياء .. والقول الثانى : « كرهت كل العمل الذى كسحت من أجله تحت الشمس ، لأئنى مضطر إلى أن أتركه للإنسان الذى سيأتى بعدى » ! .. ومعنى العبارة الأخيرة أنه لو كان « سليمان » حكيماً لما زرع أشجار الفاكهة التى في حديقته مثلاً لأن ابنه هو الذى سيستمتع بثمارها !

ولكن ، أحقا لا جديد تحت الشمس ؟ .. إذن فما شأن ناطحات السحاب ، والطائرات ، وخطب السياسة التى تذاع

على أمواج الأثر ؟ .. ماذا كان « سليمان » يعرف عن مثل هذه الأشياء ؟ .. أما كان يجد العزاء — وهو بين أشجاره وبساتينه التى كان مقدراً أن يتركها لسواه — إذا ما سمع عبر الأثير حديث ملكة سبأ لرعاياها عند عودتها من ملكه ؟ .. وهل كان يصر على أن لا جديد تحت الشمس لو كانت لديه إدارة تقتطع له من الصحف ما ينشر فيها كل حين عن جمال مبانىه ، وبذخ حريمه ، وانهزام مجادليه من أهل الحكمة ؟ .. أما عن الأسى لترك المرء أشياء لن يخلفه ويرثه ، فهذه مسألة ذات وجهين .. فإلى جانب وجهة نظر المرء ، يجب أن نراعى وجهة نظر ورثته ، وهى أقل تقجعاً وتشاؤماً ! .. فأى شيء يدعو للأسى فى أن يعيش المرء حياته ، ثم يخلفه ابنه فيعيش حياته هو الآخر ، وهكذا ؟ .. أن الأمر على العكس ، لك لو عشت أبداً ، لما كان ثمة مناص من أن تفقد مباحج الحياة لذتها فى النهاية ..

ومن ثم فإذا كان العقل هو الذى يتحكم فى المزاج ، فإنك واجد فى الحياة أسباباً للاستهياج لا تقل عن الأسباب التى تدعو للتغوط ! ..

الحرمان الجنى يدعو إلى تقديس الحب !

ومن أكثر الفصول امتاعاً — فى كتاب المستر « كرتش » الذى أشرنا إليه — فصل تناول فيه موضوع الحب .. ويبدو أن الذين كانوا يعيشون فى العهد الفيكتورى — من أواسط القرن التاسع عشر حتى أوائل القرن العشرين — كانوا ينظرون إلى الحب نظرة ساهية ، حتى لقد رقوا إلى « رغبة العبادة » .. وراوه إليها يتطلب كل التضحيات ، ويكافئ الصادقين من عبادة

بأن يشيع في حياتهم معنى وثيمة لم يصل أحد إلى كنهها بعد .. ثم استطرد « كراتش » يقول : « لقد تعودنا الحياة في كون يكثر بالله .. ولكننا لم نعتد بعد الحياة في كون يكثر بالحب .. ولن نفقه حقيقة الإلحاد إلا إذا جربنا الحياة في هذا الأخير ! » .

والذي أعرضه عن العهد الفيكتوري — وقد خبرته في صباى — أن الحب إذا كان قد اكتسب فيه ذلك السمو والقداسة — لا الإلهية — فإنما كان ذلك بسبب التطرف في الحرمان الجنسي، إذ كان الفرد في العهد الفيكتوري يرى في الحب الجنسي شرا منكرا ، ومن ثم كان يغالى في السمو بصفات الحب الطاهر الذي يقره .. أما اليوم ، فنحن نمر بفترة مضطربة ، نبذ كثير من الناس فيها القيم القديمة ، دون أن تكون لديهم قيم ومستويات جديدة ، وهذا يسوقهم إلى كثير من المتاعب .. ولما كانوا لا يزالون يؤمنون — في قرارة سريرتهم ودون أن يعوا — بالقيم القديمة ، فإن المتاعب حين تصادفهم تسلمهم إلى القنوط، والندم والاستخفاف .. على أنني اعتقد أننا لو أخذنا المتوسط، لوجدنا أن عصرنا يمتاز عن العصر الفيكتوري بازدياد السعادة « المترنة بالحب » فيه ، وبأن الإيمان الحقيقي بقيمة الحب أكثر اليوم منه منذ ستين عاما !

وليس من السهل أن أفكر في اقتضاب لماذا يقدر الإنسان الحب ويعترف بقيمته .. ولكنني في محاولتي أقول إن ذلك يرجع لأول وهلة إلى أن الحب في ذاته مبعث للسرور .. وليس هو مبعثا للسرور فحسب ، ولكن غيابه أيضا مبعث للألم والضنى ! .. ومع أن هذا ليس أكبر ما في الحب من قيم ، إلا أنه عنصر ضروري لبقية القيم ..

وثانية قيم الحب تتجلى في أنه يشحذ جميع المتع الطبيعة . فالموسيقى .. وتذوق جمال الطبيعة .. كالأعجاب بمنظر شروق الشمس بين الجبال ، ومنظر البحر تحت ضوء القمر .. فالرجل الذي لا يستمتع بالأشياء الجميلة وهو في صحبة المرأة التي يحب ، إنسان لم يعرف ما لهذه الأشياء من قوة سحرية طاغية!

ثم أن الحب قادر على أن يحطم الأثنية القاسية والذاتية العنيدة ، لأنه نوع من التعاون الحيوى الذى لا بد له من اجتماع مشاعر وانفعالات كل من الطرفين لتحقيق الأغراض الفريزية التى على الآخر أداؤها .. وعندى أن كل الفلسفات الانفرادية، المنطوية على الزهد ، والتى تذهب إلى أن الخير شيء يمكن تحقيقه في كل فرد على حدة ، إنما هي فلسفات زائفة .. فالإنسان يعتمد على التعاون ، وقد منحته الطبيعة — إلى حد ما — الأجهزة الطبيعية التى تنبعث منها الصداقة التى يتطلبها التعاون .. وما الحب إلا أول صور العاطفة المؤدية إلى التعاون ، وأكثرها شيوعا ..

الفساد في عصر النهضة .. !

على انه بقدر ما كانت النزعة السائدة من نزعات الحب في العصر الفيكتوري هي النزعة الطاهرة ، بقدر ما كان الفساد هو السائد في القرن الثالث عشر مثلا .. حيث يصفه الفيلسوف « بيكون » بقوله : « أن الخطايا التى تسود أيامنا هذه تفوق تلك التى سادت أى عصر مضى .. ولو تدبرنا الأحوال بتبصر ودقة ، لرأينا الفساد قد استشرى دون حد — لا سيما في الرأس — فالفسق يلطخ البلاط الملكى بأبصره .. والنهم يفرض

سلطانه على الجميع .. فإذا كان هذا حال الراس ، فما بال الأطراف ؟ .. حتى رجال الدين قد تلوثوا ! أنظر إلى الاساقفة كيف يسعون وراء المال ويهملون شفاء النفوس ! .. وتأمل جميع المذاهب الدينية — فلسفت استثنى من قولى أيا منها — وأنظر كيف تتهاوى من مكانتها .. لقد عكف رجالها جميعا على الزهو ، والفسق ، والجشع ، وأينما اجتمع منهم فريق — كما في باريس واكسفورد — فضحوا الطائفة بحروبهم وتناحرهم وموبقاتهم الأخرى .. »

الاحتشام وازدراء متع الدنيا .. في عصور الوثنية !

ثم يقارن بـ يكون تلك الحال بحال الشعوب في عصور الوثنية القديمة ، فيستطرد قائلا : « كانت حياتهم خير من حياتنا بدرجة لا تقارن ، سواء في احتشامها ، أو في ازديادها للدنيا بكل مباهجها وأموالها وإمجادها — كما تستطيع أن تتبين من مؤلفات أرسطو ، وسنيكا ، وابن سينا ، والفارابى (وقد وضعهما « يكون » خطأ بين الوثنيين !) ثم افلاطون ، وسقراط وغيرهم .. »

وقد كان رأى « يكون » هذا معبرا عن آراء جميع الأدباء من معاصريه ، فما أحب واحد منهم ذلك العصر الذى وجد نفسه فيه .. ولست اعتقد قط أن هذا التشاؤم كان منبعثا عن أسباب فلسفية .. وإنما كانت له أسباب مادية ملموسة ، لعلها : الحرب ، والفقر ، والعنف ..

وفي الفصل القادم نتابع محاولتنا « غزو السعادة »

في ركاب برتراند رسل ..



« غزو السعادة »

لـ برتراند رسل

المنافسة .. والضجر .. والإرهاق

أسباب الشقاء الرئيسية في المجتمع الحديث

www.alukah.net

الكفاح من أجل .. النجاح ، لا الحياة !

لو أنك سألت أى إنسان أمريكى ، أو أى رجل أعمال إنجليزى ، عما يحول بينه وبين الاستمتاع بالوجود ، لقال لك : « انه الكفاح من أجل الحياة » .. وهو يقولها بكل اخلاص ، لأنه يؤمن بذلك .. وهذا الذى يؤمن به صحيح من ناحية معينة ، ولكنه محض خطأ من ناحية أخرى بالغة الأهمية . ذلك لأن الكفاح من أجل الحياة أمر واقع ، قد يحدث لأى فرد منا إذا عانده الحظ — وقد يكون كفاحا حقيقيا يذهب إلى حد الصراع والافتتال من أجل الحياة ! — ولكن رجل الأعمال لا يعنى هذا النوع من الصراع حين يذكر « الكفاح من أجل الحياة » ، وإنما هى عبارة غير دقيقة اختارها ليخلق بها بعض الرأى والعزة على أمر يعتبر تافها بطبيعته .. وإلا ، فسله كم رجل ممن عرف فى طبقته مات جوعا ؟ .. سله عما جرى لأصدقائه بعد انهيار أعمالهم ، (فإن كل امرئ يدرك أن رجل الأعمال قد يستمتع — بعد إفلاسه — بأسباب للراحة تفوق ما يستمتع به رجل لم يؤت قط من الثراء ما يتيح له فرصة ضياع المال وانهيار الأعمال !) .. ومن ثم فإن ما يقصده الناس بما يسمونه « الكفاح من أجل الحياة » إنما هو الكفاح من أجل النجاح والثوق .. وما يخشاه الناس حين يخوضون هذا الكفاح ليس هو تعذر حصولهم على طعم غدهم ، وإنما هم يخشون أن يخفقوا فى أن يبرزوا على جيرانهم أو منافسيهم !

الحياة المرهقة التى يعانيتها رجال الأعمال

ومن النادر أن تجد رجلا افلتوا من قبضة هذا الطموح أو هذه المطامع التى تبطلهم فى دوامتها .. حتى الذين أوتوا

دخلا طيبا يتيح لهم — إذا شاعوا — أن يحيوا على ما توفر لديهم من مال ، تجدهم لا يقنعون ، بل يرون فى ذلك عارا لا يقل عن عار الجندى الذى يفر من الجيش حين يواجه العدو ! .. وإن كانوا يحارون فى العثور على رد بجييونك به إذا أنت سألتهم عن القضية العامة التى يخدمونها بأعمالهم وبالحياة الصاخبة التى يتحمسون لها ..

تصور حياة رجل من هذا الصنف أوتى — بطبيعة الحال — بيتا بديعا ، وزوجة فائنة ، واطفالا ساحرين .. مثل هذا الرجل قد يستيقظ مبكرا فى الصباح ويهرع إلى مكتبه وأهله نيام .. وهناك يقتضيه عمله أن يشرع فى إملاء الرسائل ، والاتصال تليفونيا بعدة شخصيات هامة ، ودراسة السوق ، ثم لا يلبث أن يتناول الغداء مع شخص يسعى إلى إبرام صفقة معه ! .. وتتكرر هذه العمليات طيلة ما بعد الظهر ، فإذا انتهى إلى داره أخيرا وصل متعبا ، وليس أمامه سوى وقت ضيق كى يبدل ثيابه ويخرج لتلبية دعوة للعشاء .. وتجد حول مائدة العشاء طائفة من رجال متعبين مثله ، ولكنهم « يتظاهرون » بالاستمتاع برفقة السيدات الموجودات ، اللاتى لم يتسرب اليهن التعب بعد .. والرجل المسكين لا يدرك متى يتاح له الفرار ! .. فإذا قدر له أخيرا أن يعود إلى بيته لينام ، لم ينعم بالراحة إلا لسويقات قلائل يستأنف بعدها القصة بعينها ، والبرنامج بخذافيره !

طلب المال دين رجل الأعمال ودينه

وهكذا نرى أن الحياة العملية لهذا الرجل تجرى كالمسابق ، ولكنه سباق لا ينتهى إلا إلى القبر .. فهو فى انهبسك دائم

يتكاثف حتى يلهيه عن أولاده وزوجته .. أنه يترك الدار في الصباح وهم نيام ، وإذا اجتمع بزوجته في المساء فإنها تضمهما مناسبة اجتماعية تحول بينهما وبين تبادل الأحاديث الودية .. وهو طيلة أيام الأسبوع في مكتبه ، وفي يوم عطلته في النادي مع زملائه أو منافسيه .. وهو لا يعرف الربيع ولا موسم الحصاد إلا من حيث علاقتهما بالسوق ، ولعله قام برحلات رأى فيها بعض البلاد ، ولكنها رؤية سريعة خاطفة .. وأن الكتب لتبدو له سخفا لا جدوى من ورائه ، والموسيقى ضجيجا متكلنا .. وهكذا تجده يزداد انطواء في عمله وعزلة عن أسرته عاما بعد عام ، فتذوى حياته خارج نطاق العمل .. حتى إذا سحب زوجته وأولاده يوما في رحلة أو نزهة ، سحبهم بجسمه دون عقله .. وبدأ ضجرا ، مضنى ، لا يتفك يفكر فيما يحتمل أن يكون جاريا في مكتبه أو منتداه في تلك اللحظة ! .. ولا تلبث زوجته أن تسامه في النهاية وتصرف عنه ، معتقدة أن مابه إنما هو جشع إلى المال ، ولا يخطر ببالها طبعاً أنه في الحقيقة ضحية لطمعها ونهمها ، وأن الدافع الأصلي له إلى هذا الإغراق في العمل قد يكون كلمة سمعها منها ذات يوم ، تذرعت فيها من حاجة إلى مال ، أو اشتبهت شيئا أغلى من موارده .. وبعبارة أخرى فإن مثل هذا الرجل أشبه بالارملة الهندوكية التي تقضى أصول دينها أن تحرق مع جثمان زوجها ، فهي تستسلم لمصيرها لأن الدين قضى بذلك .. ودين رجل الأعمال ومجده يتطلب أن يجد في طلب المال فيتحمل الضنى في هذا السبيل راضيا !

ولو شاء رجل الأعمال أن يسعد حقا ، لوجب عليه أن يتخلى عن هذا الدين ، لأن حياته سوف تضيق في دوامة هذا الإرهاق،

ولأنه سيفضل يشتهي السعادة فلا يحظى بها ، طالما كان يؤمن بكل مشاعره بأن واجب الإنسان يتمثل في الجرى وراء النجاح! .. وليس أبسط مثلا لذلك من عمليات الاستثمار ، فكثير من الأمريكيين — ومعظمهم من الطراز الذي ذكرناه من رجال الأعمال — يؤثرون أن يلقوا بأموالهم في عملية غير مضمونة تدر عليهم ربحا معدله ٨ في المائة ، عن أن يستثمروها في عملية مأمونة ربحها ٤ في المائة ! .. ولا يستتبع هذا سوى توالى الخسائر المالية ، وتتابع القلق والهلم .. وعندى أن أقصى ما أصبو إليه من وراء المال ، هو الفراغ والطمأنينة ، ولكن الرجل الحديث لا يرجو من ورائه إلا مزيدا منه ، ليبرز على أقرانه ويفوقهم بذخا ، ورغاية .. وكان من جراء ذلك أن أصبح الميزان الاجتماعي في أمريكا غير واضح بل هو مذبذب باستمرار، وغدا المال هو المقياس المقبول للعقل والحكمة ، ومن ثم تجد الرجل إذا ما تذبذبت السوق اسير شعور كذلك الذي يتسلط على الصغار يوم الامتحان !

التنافس لا يمكن أن يكون العنصر الأوحد للسعادة !

والواقع أن ثمة عنصرا من الخوف الحقيقي — وإن لم يستند إلى ببر — يزيد من هموم رجل الأعمال .. وأعنى به الخوف مما يترقب على الخراب والإفلاس ! .. ولست أرتاب في أن أكثر الناس معاناة من الفقر في حدائهم ، هم أكثرهم جزعا من أن يتكب ابتائهم بما نكبوا به من قبل ، فهم يسعون دون هوادة إلى الاطمئنان إلى أنهم جمعوا من المال ما يقوم سياجا دون هذه النكبة .. وتشتد مثل هذه المخاوف عادة لدى

الجيل الذى يصارع الفقر ويجمع المال، ولكن أثرها يقل بالنسبة للأجيال التالية التى لم يقدر لها أن تعرف الفقر المدقع .. وهذه الأجيال الأخيرة لا حساب لها فى حديثنا هذا .

ولو تتبعنا أكثر متاعب الحياة فى العصر الحاضر لوجدنا أن منشأها ليس سوى الإسراف فى المنافسة والجرى وراء النجاح ، كما لو كان المورد الرئيسى للسعادة ! .. ولست أكرر أن الشعور بالنجاح ييسر الاستمتاع بالحياة ، وأن المال — إلى حد ما — قمين بأن يضاعف من السعادة ، ولكنى اعتقد أنه يخلق العكس إذا تجاوز ذلك الحد ! .. فالنجاح لا يمكن إلا أن يكون « عنصرا من عناصر السعادة » بحسب ، ومن الخطأ التنسحية فى سبيل إحرازه ببقية العناصر !

ومع أن النجاح ينطوى على عامل التنافس والتزاحم ، إلا أننى أرى أن الجديرة بالتقدير هى المهارة التى أوجدت النجاح ، لا النجاح ذاته ! .. ولقد يتاح لآى عالم أن يجمع ثروة ، ولكن التقدير الذى يلقاه لعلمه لن يقل فى شيء إذا هو لم يوفق إلى الثراء .. ولا عجب فى أن نجد قائدا شهيرا يعيش فى فقر ، بل أن الفقر فى هذه الظروف ، قد يكون مبعث نخر له ، من بعض وجهات النظر .

المال لدى الأمريكين هو كل شيء !

لهذه الأسباب نجد أن الصراع والتنافس من أجل المال ينحصر — فى أوربا — فى أوساط قد لا تكون أكثر الأوساط نفوذا أو أجدرها بالاحترام .. أما فى أمريكا فإن الأمر على العكس ، لا حساب فهى يذكر — أو دور فى الحياة القومية —

« للخدمات » التى يؤديها الفرد ، بقدر ما يحسب الحساب ويقام الوزن للمال الذى جمعه هذا الفرد من « خدماته » المذكورة ! .. ففى المهن المكتسبة مثلا ، نجد أن غير الأطباء لا يقدرهم الطبيب بمدى معرفته بالطب ، وغير المحامين لا يقدرهم المحامى بمدى درايته بالقوانين ، وإنما يقدر أصحاب المهن بمدى دخلهم بالقياس إلى مستوى حياتهم ! .. ومن جراء ذلك نجد أن صاحب المهنة الحرة فى أمريكا يقلد رجل الأعمال ولا يكون لنفسه مجتمعا أو « طبقة » خاصة كما فى أوربا .. ومن ثم يشعر الأمريكيون من باكورة أعمارهم بأن المال هو كل شيء ، فلا يعبأون بأى نوع من التربية خلو من القيمة المادية ..

وفى الماضى كان التعليم يعتبر — إلى حد كبير — نوعا من المراتب على اكتساب القدرة على الاستمتاع بالحياة .. واعنى بذلك الاستمتاع بالأمور الرفيعة ، المرفهة ، التى لا تبين لغير المثقفين من الناس .. وكان من مظاهر « الوجبة » — فى القرن الثامن عشر — أن يسرف فى تذوق الأدب ، والصور ، والموسيقى .. ولكننا اليوم لا نرى هذا الرأى ، بل أن الفنى فى أيامنا قد لا يكون مثقفا فى كثير من الأحيان . فهو لا يعنى قط بالاطلاع .. وهو إذا اقتنى صورة فإنتها يقتنيها كإداة للشهرة ، ويعتمد فى اختيارها على الخبراء .. ولا يكون سروره بها وليد الاستمتاع بتأملها ، وإنما تنحصر لذته فى أن يحول دون استحواذ أحد غيره من الأغنياء عليها ! .. وكذلك الحال عنده بالنسبة للفنون الأخرى .. فتكون النتيجة أنه لا يدرك كيف يستغل فراغه .. حتى جمع المال لا يعود يشغل به وقتنا يذكر ، لأنه يسهل عادة كلما ازداد صاحبا ثرا .. حتى يصل فى أواخر

عمره إلى يوم يصيب فيه من المال ما لا يدري كيف ينفقه .. وهكذا يتأني عن « نجاحه » أن يجد نفسه في حيرة ! وهو مصر لا مفر منه طالما اعتبرنا النجاح الغرض الاوحد في الحياة .. ذلك لأن إحرار النجاح كمثل بأن يجعل المرء في النهاية فريسة للبلل والسام ، ما لم يتعلم منذ البداية ما ينبغي أن يفعله بهذا النجاح حين يحزره !

الاسراف في التناقض يقضى على المتع الذهنية

وتجنح « عادة » التناقض — التي فطر عليها بعض الناس — إلى اقتحام آفاق أخرى غير ميدان العمل والتكالب على النجاح .. ولعل « القراءة » خير مثال لذلك ، فإن ثمة باعثن يحفران المرء على قراءة أى كتاب : حافز الاستمتاع بالكتاب ، وحافز الزهو الكاذب به ! .. وقد أصبح من سمات الحياة للسيدات في أمريكا أن يقرن — أو يتظاهرن بقراءة — كتباً معينة في كل شهر .. فمنهن من يقرأنها بأسرها ، ومنهن من يقرن الفصل الأول منها ، ومنهن من يقرن الشخصيات التي توضع لها .. ولكنهن جميعاً يحرصن على حيالة تلك الكتب ! .. وهن مع ذلك لا يقرن المؤلفات القديمة المشهورة ، وإنها يقتصرن على الكتب الحديثة التي قلما تتوفر لها الميزات التي تجعلها خالدة .. وهذا كله من آثار التناقض الأعمى الذي يشقينا جميعاً في هذا العصر !

والواقع أن مما لا شك فيه أن الدراية بأطايب الأدب متعة « كانت » شائعة بين المتعلمين حتى خمسين عاماً مضت — وبلغت أوجها في « الصالونات الفرنسية » في القرن الثامن

عشر — لكنها أصبحت اليوم مقصورة على نفر قليل من الخاصة والعلماء ! وهكذا هجر الناس في هذا العصر كل المسرات الهادئة ، والمسئول الأول عن ذلك هو شيوع تلك الفلسفة الزائفة للحياة ، التي توحى بأن الحياة « مباراة » أو منافسة ، لا احترام فيها إلا للغالب الظافر ..

وقد تسأل : وما السبب في شيوع هذه الفلسفة الزائفة ؟ والجواب أن المفالة في الطهر والتقوى — وفقاً للمذهب البيوريتانى — قد انشأت نوعاً من الناس نمت عزائمهم فوق ما ينبغي ، بينما كانت حواسهم تعاني الظما والجوع .. فكانت النتيجة أن انتهج هؤلاء القوم فلسفة تعوضهم عن حرمانهم بالانكباب على العمل والانغماس فيه وبالتالي التناقض على التفوق والصراع من أجل الغلبة وبلوغ قمة النجاح ! .. ولا ينتظر أن يتغير هذا الوضع قبل انقضاء مائة عام أخرى على الأقل ، حين يبدأ مجتمع هذه الطبقة في التناقض والانتقراض بسبب زهد هؤلاء المتكالبين على النجاح في إنجاب الأطفال واكتفاء أكثرهم بطفل واحد أو طفلين ، لانشغالهم بأعمالهم وبعيوت المنافسة من ناحية ، وعدم شعورهم بمتع الحياة العائلية التي ترغيبهم في إنجاب النسل من الناحية الأخرى .. الأمر الذي سوف يقضى عليهم بالهلاك والانتقراض ، ليخلفهم من بعدهم قوم أكثر مرحاً وابتهاجاً وتذوقاً للنعم البيقية في ظلال السلام والقناعة وسكينة النفس ..

والواقع أن المنافسة إذا اعتبرت أهم ما في الحياة كانت الحياة كثيفة ، ممتعة ، لا تعدو أن تكون نواتراً للعصارات ، وإرهاقاً للعزيمة ، في سبيل تهينة أساس من الحياة جبل أو

جيلين على الأكثر ، فإذا تجاوزت هذا الهدف أفضت إلى تعب عصبى ، وإلى عدة مظاهر للفرار والتنفيس والانغماس فى الملذات ، فى أسراف لا يقل عن العمل أرهاقا ، لا سيما وقد غدت الراحة ضربا من المستحيل .. ثم ينتهى الأمر إلى ثلاثى القوى والعقم .. وهكذا نرى أن فلسفة التنافس لا تقسد العمل وحده بسمومها ، بل هى تسمم الفراغ أيضا .. فإذا بهذا الفراغ القمين بأن يعيد إلى الأعصاب هدوءها يتحول إلى ملل مضجر .. وهى حال تميل إلى التناقض والاستفحال حتى تنتهى بطبيعتها إلى المخدرات ، ثم الانهيار .. ولا علاج لها إلا بالتزام قدر من المتعة العاقلة ، الهادئة ، فى حياة مثالية متزنة ..

حذار من المقارنة بين الحاضر .. والماضى السعيد !

وفى رأى أن الملل — كعامل فى تحديد النصرف الإنسانى — لم يلق من الاهتمام ما يستحق ، مع أنه — فى اعتقادي — من أعظم القوى الحافزة فى التاريخ ، وهو اليوم أكثر أثرا منه فى أى زمن آخر ..

والأغلب أن الملل احساس مقصور على الإنسان وحده ، فمع أن الحيوانات تغدو فى الأسر قلقة لا تكاد تستقر ، إلا أننى اعتقد أنها فى أحوالها الطبيعية لا تعرف شيئا من الأحاسيس التى تمت للملل بصلة ، بل هى فى معظم الوقت بقطعة متحفزة للأعداء ، أو للطعام ، أو لكليهما .. وهى أحيانا منصرفة إلى الفزل والتزاوج ، وأحيانا أخرى منهكة فى حفظ نشاطها ودفع دمائها ، ولكننى لا أراها قط ملولة ضجرة ، حتى فى أوبقات شتائها ..

ذلك أن من أهم أسباب الملل مقارنة « الإنسان » بين الظروف الحاضرة وظروف أخرى أكثر ملاءمة ومواتاة ، تفرض نفسها على الذهن والخيال فرضا لا سبيل إلى مقاومته .. كذلك من أهم دواعيه أن لا يجد المرء مجالا لاستغلال كل كفاءاته العقلية استغلالا كاملا .. فالفرار من الأعداء الذين يريدون انتزاع حياة المرء ، أمر غير مستحب ، ولكنه قطعيا لا يبعث على الضجر .. وما من إنسان يشعر بملل أثناء إعدامه ، اللهم إلا إذا كان قد أوتى شجاعة خارقة ..

وخلق بنا أن نذكر أن عكس الملل — فى المعنى اللغوى — ليس السرور أو المتعة ، وإنما هو الانفعال واللذة المثيرة .. والرغبة فى هذا اللون من اللذات عميقة متغللة فى نفوس البشر ، لا سيما الذكور منهم ، واعتقد أنها كانت أسهل إشباعا فى العصر الذى كان الإنسان يعيش فيه على الصيد ، منها فى أى عصر تلاه .. فكانت مطاردة الفريسة تستغزه ، والحرب تهيجه ، والغزل يثيره ، وله فى كل منها متعة تلذ له .. وأن الإنسان الهمجى البدائى ، ليستمرىء مثلا جريمة الزنا مع امرأة ما وزوجها نائم بجوارها ، وهو موثق بأن الموت يترصده لو استيقظ الزوج فى أية لحظة ! .. مثل هذا الموقف — كما يخیل لى — لا يمكن أن يبعث على السأم ..

الملل فى الماضى وفى الحاضر

بيد أن ظهور الزراعة لم يلبث أن أشاع فى الحياة فنورا ، اللهم إلا لدى علية القوم الذين ظلوا يعيشون فى العزلة — ولا يزالون — فى عصر الصيد .. وإنما نسمع كثيرا عن الملل الذى يستولى على

النفوس في العصر الحاضر من مراقبة الآلات وإدارتها ، ولكنى أحسبه يقل كثيرا عن ذلك السدى كان يثاقى عن استخدام أساليب الزراعة القديمة .. بل اننى اذهب — على عكس ما يذهب إليه معظم المعنيين بخير الجنس البشرى — إلى القول بأن عصر الآلة قد خفف كثيرا من وطأة الضجر في الدنيا ، إذ لم يعد العمال يعانون الوحدة في ساعات العمل ، كما أن ساعات الليل أصبحت توزع على كثير من المتع التى لم يكن من سبيل إليها في القرى الريفية قديما ..

كذلك تجد — إذا استعرضت ما طرا على حياة صغار أبناء الطبقة الوسطى — أن أفراد الأسرة كانوا فيما مضى يجتمعون حول المائدة — بعد أن ترفع الروجة وبناتها فضلات العشاء عنها — ليحظوا بها كانوا يسمونه « جلسة عائلية هائلة » .. وكان معنى هذه الجلسة أن يستسلم رب الأسرة إلى اغفاءة ، بينما تنصرف الزوجة إلى التطريز ، وتتمنى البنات لو خلصهن الموت من وطأة السأم .. فما كان لهن أن ينشغلن بالقراءة ، أو أن يبرحن الغرفة ، إذ كان السائد إذ ذاك أن هذه هى الفترة التى يحلو لرب الأسرة أن يجاذب بناته فيها أطراف الحديث إن شاء ، ومن ثم فعليه أن انتظار هذه المشيئة ! .. ومع هذا الذى كانت تعانيه البنات ، فإنهن كن لا يتورعن — إذا أسعدهن الحظ بالزواج — عن أن يفرضن على ابنائهن حياة كئيبة كذلك التى كن يضجرن منها !!

لهذا يخلق بنا أن نذكر كل هذا الملل والضجر إذا شئنا أن نتصور حال الدنيا منذ مائة سنة .. وكلما أوغل المرء رجوعا إلى الوراء ، ألفى أن الملل كان أشد وطأة وأكثر قدرا .. وبكى

أن نتصور فصل الشتاء في تنابحه الكثيب المتواتر في قرية من ترى العصور الوسطى .. لم يكن في وسع الناس إذ ذلك أن يقرأوا أو يكتبوا ، إذ لم يكن لديهم من مصدر للضوء — بعد غروب الشمس — سوى الشموع .. وكان دخان الموقد يملأ جو الغرفة الوحيدة التى يلونون بها من البرد .. وكانت الطرق وعرة المسالك ، فكان المرء لا يكاد يرى أحدا من سكان أية قرية أخرى .. ولعل الملل من حياة كهذه هو الذى أوحى إليهم بالسحر كرياضة وحيدة يقضون فيها أمسيات الشتاء !

الاندفاع وراء اللذات المثيرة ..

ومع أننا أقل ضجرا مما كان أجدادنا ، إلا أننا أكثر منهم خوفا من الملل .. وقد أدركنا — بل أيقنا — أن الملل ليس غريزة فطر عليها الإنسان ، فخلل إلينا أن من الممكن تفاديه بالاندفاع وراء اللذات المثيرة .. وإنا لنرى الفتيات اليوم يعملن لكسب القوت ، فهيهىء لهن ذلك أسباب السعى وراء اللهو في الأمسيات ، ليهربن من « الجلسات العائلية السعيدة » التى كانت جداتهن يعاتين وطأتها ..

ونحن نرى اليوم كل قادر على السكنى في المدن يفضلها على الريف ، والذين لا يستطيعون سكنى المدن يقتنون السيارات أو الدراجات على الأقل ليسعوا عليها إلى المدن حيث يترددون على دور السينما .. كما أنهم يمتلكون أجهزة الراديو في دورهم . وفضلا عن ذلك ، فإن أسباب التلاقي بين الشبان والشابات غدت أقل عسرا مما كانت في الماضي .. حتى الصدام أصبح من حقا أن تستمتع مرة في الأسبوع — على الأقل — بفرصة تقال

فيها أقصى ما تشتهي من اللهو الصاخب .. ويزداد الاندفاع وراء هذا اللون من المثريات بارتفاع المستوى الاجتماعي ، فأولئك الذين يستطيعون الاستمتاع به لا ينفكون ينتقلون من مكان إلى آخر ، حاملين معهم أينما ذهبوا المرح ، والرقص ، والشراب ، وهم يتوقعون دائما — ولسبب ما — أن استمتاعهم بهذا كله يزداد لذة بانتقالهم إلى مكان جديد ..

والذين تقتضيهم ظروف الحياة أن يعملوا ليكسبوا عيشهم يعانون — بالضرورة — قسما من الملل حتى في ساعات العمل ، وأما الذين أوتوا من المال ما يفيهم عن العمل فهم يعانون قسما أكبر ، ويزيد من وطأة مللهم أنهم يضعون نصب أعينهم حياة مثالية ، يتصورونها خالية من الملل تماما ، وعنوانا للكمال ! ولكني أخشى أن تكون — ككل شيء مثالي — أشق تحقيقا مما يخال طلابها .. ولا ينبغي أن ننسى — بعد كل هذا — أن الملل مسألة قياسية ، فالنهار قد يبدو مملًا بالقياس إلى ما استمتعنا به في الأمسية التي سبقتة من ألوان اللهو الصاخب .. والمرء في العشرين من عمره يظن أن الحياة تنتهي في الثلاثين فيسف في ملذاته ، ولكنني — وقد بلغت الشيخوخة — لم أعد أرى هذا الرأي ، ولعل من الخرق أن يبدد المرء رأس ماله من القسوى الحيوية كما يبدد رأس ماله من النقود .. بل ربما كان من المستلزمات الماسة للمحافظة على الحياة أن يتخللها شيء من السام والضجر ، إذ لا يخفى ما في الانفعال المستمر من إنهاك الجسم ومن استهلاك و « احتراق داخلي » للدم والأنسجة والأعصاب !

نصف خطايا البشر تنشأ عن خوف الملل

والرغبة في الفرار من الملل رغبة طبيعية أبدتها جميع الأجناس البشرية حين سئحت فرص إبدائها ، فعندما تذوق الهمج أولى قطرات الخمر من أيدي الرجال البيض ، وجدوا فيها المهرب الذي كانوا ينشدونه من ملل العمر كله ، فراحوا يشربون حتى يموتوا أو تتداركهم الحكومة بتدخلها .. وكذلك كانت الحروب ، والثورات ، والاضطهادات ، حلقات في خطط الفرار من الملل .. حتى الشجار مع الجيران وسيلة تنتزع الناس من السام !

ومن ثم نتطرق من هذا إلى أن الضجر والملل مسألة بالغة الأهمية لعلماء الأخلاق ، إذ تترتب نصف خطايا وذنوب الجنس البشري على الخوف منه ، والسعى إلى تجنبه ! ومع ذلك ، فلا ينبغي أن ننظر إلى الملل على أنه شر مطلق .. بل أن ثمة نوعين منه : نوع مثير ، ونوع أهوج .. فالأول ينشأ من الامتناع التام عن جميع المخدرات .. والثاني ينشأ عن نقص النشاط الحيوي .. ولست أزعم أن ليس للمخدرات أي نفع في الحياة على الإطلاق ، فالطبيب النطاسي قد يؤثر في بعض الحالات تخدير مريضه ، واعتقد أن هذه الحالات أكثر مما يتصوره دعاة تحريم المخدرات .. ولكن الشوق إلى المخدرات مسألة لا يحسن تركها لسلطان التقدير الشخصي والوازع الطبيعي ، فضلا عن أن الاكثار منها يجعل المرء — إذا ما حرم منها — فريسة للملل لا أكاد أجد له علاجاً سوى الزمن .

وكل ما يقال عن المخدرات يمكن أن يقال أيضا — في نطاق محدود — عن المذاذات المثيرة واللهو الصاخب العنيف .. فالحياة

إذا تشبعت بهذا اللون غدت مرهقة لا غنى فيها عن طلب المزيد من المنبهات والمثيرات ، بازدياد مطرد ، لخلق تلك الرغبة التي تعتبر ضرورية للذة .. وما أشبه الشخص الذي يعود الاسراف في اللذات المثيرة ، بذاك الذي يتولاه شغف جامع بالفلل . فلا يلبث أن ينتهي به إلى العجز عن الإحساس بطعمه مهما تناول منه ! .. هذا فضلا عن ان الاسراف في اللذات لا يقتصر على تقويض صحة المرء ، بل هو يقضى على قدرته على تذوق أى لون من المتع !

ولست أنظر في معارضة اللذات المثيرة ، بل اننى ارى انها ربما كانت ذات نفع شامل إذا توخينا فيها الاعتدال ، ناهيا عن التوقف على الكمية ، كما هو الحال في كل امر آخر .. ومن ثم فإن المغالة في « الإقلال » منها ايضا قد توظف الشوق إليها وتذكبه ، والاشتطاط في الامراط فيها يؤدي إلى الارهاق .. !

علموا الإبناء كيف يحتملون الملل

وعلى كل ، فلا بد لى نهنا بالحياة من ان نروض أنفسنا على احتمال قدر من الملل .. وخلق بنا لهذا ان نعلم الشباب كيف يطيقون الضجر ! .. ولا مرأ في ان كل مؤلف ضخم تتخلله نصول ملة ، وكل حياة عظيمة تتخللها فترات من الفتور المضجر .. ولو ان شخصا نقل التوراة بخطه وتقدم بها إلى ناشر — في عصرنا الحديث — على انها من ابتداعه ، لما تخرج الناشر عن ان يقول له : « هذا الفصل يا سيدى يحتاج إلى شيء من الطرائف المشوقة ، وإلى الإقلال من سرد اسماء الأشخاص

الذين لم يرد فيه من سيره حياتهم سوى النذر اليسير .. اننى اعترف بأنك بدأت قصتك بأسلوب مهتج ، فاستهوانى سحرها لأول وهلة ، ولكن رغبتك الجالحة في ان تسرد كل ما لديك من مادة ، جعلتك تحشوها بالوقائع والأسماء .. وجدير بك ان تبرز الأجزاء المثيرة فيها ، وان ترمع منها الاسهاب الذى لا لزوم له ، وان تختصرها إلى حجم مناسب ، ثم تعود بها إلى من جديد ! » .

والناشر قد لا يتورع عن ان يقول هذا عن الاتجيل او حكم كونفوشيوس او القرآن او سفر كارل ماركس « رأس المال » وغير ذلك من الكتب التى تحمل رسالات دينية او دنيوية .. ذلك لأن في كل كتاب فقرات ملة .. والرواية التى تلمع فيها الأحداث من الصفحة الأولى حتى الأخيرة لا يمكن أن تصبح من الكتب العظيمة .. وكذلك حياة العظماء من الرجال ، لم تكن مثيرة وحافلة بالأحداث إلا في فترات قليلة منها ..

والقدرة على احتمال الحياة الرتيبة المطردة خلة يجب ان تلقن منذ الطفولة ، ومن أجل هذا يستحق الآباء في عصرنا الحديث أكبر اللوم ، إذ أنهم يوفرون لأطفالهم من أسباب التسلية السلبية أكثر مما ينبغى — كحفلات السينما وكالمأكول الطيبة — دون أن يحسبوا حسابا لما قد تأتى به الأيام من تواتر وتشابه في كثير من الفترات .. والواقع أن متع الطفولة يجب ان تكون متعا يستخلصها الطفل نفسه من بيئته ببعض الجهد والابتكار . اما المتع المثيرة التى لا تتطلب جهدا بدنيا ، كالتردد على المسرح ، فخلق ان لا تتكرر إلا نادرا .. ذلك لأن المتعة الصاخبة ذات مفعول مخدر في النفس ، فكيف يمكن أن تستمداد الجهد

البدنى أثناء الانفعال أمر مناقض للفريزة .. وإنما يحسن أن يترك الطفل ينمو على سجيته ، دون ازعاج ، كالنبته الصغيرة في جوف التربة .. ومن ثم فالأسفار الكثيرة وتعدد المؤثرات ليست في صالح الصغار ، إذ أنها تجعلهم أكثر عجزاً — كلما كبروا — عن تحمل الملل والاسترسال الرتيب الذي لا سبيل إلى بعض الأشياء الطيبة إلا إذا توفر قدر منه !

وانك لترى الصبى أو الشاب الذى يسعى وراء غرض جدى نافع ، يتحمل عن رضى وطواعية قدراً كبيراً من الضجر ، إذا تبين أن هذا ضرورى لسعيه ، غير أن الأغراض الإنشائية النافعة لا تخلق نفسها في ذهن الصبى إذا كان يعيش في بذخ وإسراف ، لأن افكاره في هذه الحال تكون متجهة دائماً نحو اللهو والعبث ..

لكل هذا فإن الجيل الذى لا يقوى على احتمال الملل يكون أبنائه صغار النفوس ، تذوى الحوافز الحيوية فيهم وئيداً ، كأنهم زهور اقتطفت من أرضها ووضعت في وعاء ، فهي تذبل ويودا ..

نحن جزء من الأرض !

ومهما كانت اتجاهاتنا الفكرية ، فنحن خلقنا من طين .. نحن من الأرض ، وحياتنا جزء من حياة الأرض ، كما أننا نستمد منها غذائنا ، مثلنا في ذلك مثل الحيوان والنبات .. وقد طبعت حياة الأرض على التطور البطيء الرتيب : فالخريف والشتاء ضروريان لها ضرورة الربيع والصيف .. والسكون لازم لزوم الحركة .. ومن ثم كان من الضروري — للطفل أكثر مما هو

للرجل — الاحتفاظ بشيء من الارتباط أو التماسق بين استرسال حياته واسترسال الحياة الأرضية .. وقد رايت طفلاً في الثانية من عمره لم يرحل لندن قط ، ثم قدر له يوماً أن يخرج للنزهة في الريف اليانع الخضرة .. وكان الفصل شتاءً ، والماء والوحل يكسوان كل شيء .. ولم يكن ثمة ما يروق عين المرء الناضج أو يثير ابتهاجه .. أما الطفل ، فقد راح يقفز في نشوة غريبة ، ثم جثا على الأرض المبلطة ، ودس رأسه في الأعشاب ، وغغم بصيحات غير مفهومة للتعبير عن ابتهاجه .. كان السرور الذى خالجه بدائياً ، ساذجاً ، عرماً .. وهذه الحاجة « العضوية » التى أشبعها عميقة متأصلة ، حتى أن الذين يحرمون من أشباعها كثيراً ما يصابون باختلال العقل ..

الملاهى التى تترك بعدها كآبة !

وكثير من الملاهى ، كالميسر ، لا تنطوى على مثل هذا العنصر — عنصر الارتباط بالأرض — ومن ثم فهى بمجرد زوالها تترك المرء مكتئب النفس ، غير راض ، متعطشاً إلى رغبة لا يدرى لها كنهها .. فهى بذلك لا يمكن أن تعتبر مبعثاً للابتهاج والسرور .. وعلى العكس من ذلك المسرات التى تصل بيننا وبين الحياة والأرض ، فهى تنطوى على شعور عميق من الرضى والارتياح ، فإذا ما انتهت خلفت وراءها السعادة التى اجتلبتها ، وإن كانت المتعة التى صاحبها أثناء وجودها أقل من تلك التى تصحب فى العادة الملذات الأكثر استثارة ، من أسطيا إلى أكثرها انطباعاً بالمدنية والحضارة .. لقد أرانا الطفل الذى رويت حكايته فيما سبق أبسط مظاهر الاتحاد بين الحياة والأرض .. ولكننا نرى

مظهرا أرقى له خلال التصائد الشعرية ، ولعل السر في روعة قصائد شاعر كشكسبير هو أنها مفعبة بنفس الإبتهاج الذى ملك على الطفل الصغير نفسه ، فهى تشرح في أسلوب متميز راق عين الشعور الذى خالج الطفل ابن العامين فلم يجد ما يعبر به عنه سوى تلك الصفة غير المفهومة ..

والفارق بين الحب والفتنة الجنسية يكثف لنا المسألة ذاتها من ناحية أخرى .. فالحب تجربة تنعش كل كياناتنا وتبعث فيه حياة جديدة ، كما يفعل المطر — الذى يسقط بعد الجفاف والقيظ — بالنبات .. أما الاتصالات الجنسية الخالية من الحب فينقصها هذا الانتعاش البهيج ، وما أن تنتهى اللذة العابرة فيها حتى تخلف تعباً ، واشمئزازاً ، وشعوراً بأن الحياة فارغة .. ذلك لأن الحب جزء من الحياة والأرض ، على العكس من العلاقة الجنسية المجردة من الحب ..

وعندى أن ذلك النوع من الضيق والضجر الذى يعانیه سكان المدن الحديثة إنما يرجع إلى ابتعادهم عن الحياة والأرض ، فإن هذا الابتعاد يبعث جفافاً وظمأً في نفوسهم ، كما يحدث للضارب في الصحراء في وقدة القيظ .. ولعل ذلك النوع من الملل الثقيل الذى يجثم على نفوس أولئك الذين أوتوا من الثراء ما يتيح لهم اختيار الحياة التى تروقهم ، راجع إلى خوفهم من الملل .. وليس في ذلك أى تناقض ، فهم في فتراتهم من الضجر المثير يلقون بأنفسهم في أنواع من الضجر أسوأ أثراً .. وعلى ذلك ، ينبغى للحياة — إذا شئنا أن نشبع فيها السعادة — أن تكون حياة هادئة إلى حد كبير ، لأن البهجة والسرور الحقيقيين لا يعيشان إلا في جو من الهدوء .

فلسفة التعب

والعنصر الثالث من عناصر الشقاء — بعد المنافسة والضجر — هو التعب . وللتعب ألوان تباين من حيث مدى خطورة تأثيرها على السعادة .. فالتعب البدنى — طالما كان بعيداً عن الإرهاق المبرف — من بواعث الهناء ، إذ أنه يفضي إلى النوم العميق ، وإلى تفتح الشهوة للطعام ، وإلى مضاعفة الاستمتاع بما في أيام العطلات من مسرات .. أما إذا تجاوز التعب حد الاحتمال فإنه ينقلب إلى شر خطير ، وبسببه نرى النساء في المجتمعات الفقيرة يهرمن ولما يتجاوزن الثلاثين من أعمارهن ، تحت وطأة الضنى المفرط .. ولقد كان الأطفال — في أوائل العهد بالصناعة — يعانون من إرهاق العمل ما يوقف نموهم ، بل وما يقضى عليهم في باكورة أعمارهم .. ذلك لأن الجهد البدنى إذا تجاوز حداً معيناً تحول إلى عذاب مضر ، وكثيراً ما أدى التهادى فيه إلى جعل الحياة عبثاً لا يطاق .. غير أن التعب البدنى قد خف إلى حد كبير في أكثر أرجاء العالم تحضراً بفضل ما أدخل على ظروف الصناعة من تحسينات ، ومن ثم أصبح أخطر أنواع التعب في المجتمعات الراقية في عهدها هو التعب العصبى .. ومن الغريب أنه أكثر تفشيًا بين ذوى اليسار من رجال الأعمال وذوى الأعمال الذهنية منه بين الكادحين من العمال !

وتفادى العناء العصبى في الحياة الحديثة من أشق الأمور .. فإن العامل الذى يعيش في المدن يتعرض خلال ساعات العمل بوجه خاص للضجيج .. ومع هذا لا يستطيع معظم

هذا الضجيج بطريقة لا شعورية — اى انه يسمعه دون ان يلقى إليه بالا — إلا ان ذلك لا يخفف شيئاً من إرهاق الضجيج له ، وذلك لما يبذله من جهد لا شعورى لكي لا يسمعه ..

الكبت الذى نعانيه من وجودنا بين غرباء !

وجود الإنسان بين غرباء باستمرار سبب آخر من دواعي التعب الذى يغطن إليه ، وذلك لان غريزة الإنسان الفطرية — كغريزة غيره من الحيوان — تسعى إلى تأمل كل غريب توطئة لتقرير الأسلوب الذى يحسن ان يعامل به ، ان وديا او عدائيا .. وهذه الغريزة تلتقى كبتا وصدا من اولئك الذين يضطرون إلى ركوب السيارات العامة ومركبات الترام فى ساعات ازدهامها . فيتأتى عن الكبت نوع من السخط العام المكتوم ضد كل الغرباء الذين يصادفونهم فى هذه المناسبات التى لا يد لهم فيها ولا إرادة ..

وهناك من ألوان التعب ايضا ذلك التعجل فى تناول الفطور، رغبة فى اللحاق بمواعيد العمل فى الصباح ، وما ينشأ عن ذلك من عسر هضم .. فما ان يبلغ المرء عمله ، ويبدأ يومه ، حتى تكون قد أرهقت اعصابه ، مما يجعله ينظر إلى الجنس البشرى كمصدر للازعاج .. ويصل مخدومه فى نفس الحال ، فلا يملك ان يفعل ما يخفف عنه ذلك الارهاق .. ويضطر المستخدم إلى ان يعامل مخدومه فى احترام زائد خشية ان يفقد عمله ، فلا يزيد هذا المسلك اعصابه إلا توترا .. بينما لو سمح للمستخدمين بأن يعاملوا مخدومهم على سجيته الصريحة مرة فى الأسبوع ، لخفف ذلك من الارهاق الذى ترزح تحته اعصابهم

.. ولكننا إذا ذكرنا ان المخدومين أنفسهم يعانون الشيء عينه ، لا نلبث ان نرى فى هذا الاقتراح علاجاً غير ناجح .. ذلك لأن أصحاب العمل يعيشون فى خوف من الإفلاس ، كما يعيش العامل فى خوف من فقدان عمله .. وحتى أولئك الذين أوتوا القدرة على التغلب على هذا الخوف ، نجدهم لم يؤتوها إلا بعد سنين طويلة من الكفاح المضنى ، ومن اليقظة الدائمة للأحداث التى تجرى فى كافة أرجاء العالم ، حتى يجبطوا تدابير منافعهم .. ويتأتى عن هذا ان صاحب العمل إذا ما اطمأن أخيراً إلى نجاحه وتوطد مركزه المالى ، يجد اعصابه قد غدت حطاساً مهتماً ، بل يجد انه قد اعتاد القلق بحيث صار عاجزاً عن التخلص منه بعد ان اصبح فى غنى عنه ! .. وصحيح ان من أصحاب الأعمال من ولدوا اغنياء ، فلم يعانون قلقاً مالياً على أعمالهم ، ولكن هؤلاء يخلقون لأنفسهم عادة من أسباب القلق والهموم ما يشبه إلى حد كبير ما كان مقدراً لهم ان يعانونه لو انهم لم يولدوا اغنياء .. فهم بالمقامرة والرهان يخلقون لأنفسهم منغصات تثقل بالهم ونفوسهم .. وهم بالافتئات على ساعات النوم اللازمة لهم — ليستفرقوا فى ملاحيمهم — يرهقون أبدانهم فلا يفدون قادرين على الاحساس بالسعادة إذا ما أتيت لهم ان يرتاحوا ويستقروا ..

وهكذا نرى ان معظم الناس فى عصرنا الحديث يعيشون حياة تنقسم بالارهاق العصبى — سواء كان ذلك باختيارهم او بحكم الضرورة — ومن ثم فهم دائماً متعبون إلى درجة يعجزون معها عن الشعور بأى ابتهاج وسرور ، ما لم يستعينوا بالخور والملاهى الصاخبة ..

لا تحمل متاعبك معك إلى فراشك !

ولندع الأغنياء جانباً لنقصر اهتمامنا على أولئك الذين يفترون العناء عندهم بالعمل الدائب المضنى من أجل العيش .. ويرجع أكثر العناء الذى يعانیه هؤلاء إلى الهم ، والخوف من المستقبل .. بيد أنه من الميسور تفادى الهم بشيء من الفلسفة والترويض العقلى .. إذ أن معظم الرجال والنساء عاجزون عن السيطرة على أذهانهم ، فهم لا يقوون على الكف عن التفكير فى الأمور التى تثير الهموم ، حتى عندما يعز اتخاذ أى عمل ضد تلك الأمور .. ولكننا نرى الرجال يحملون متاعب العمل معهم إلى فراشهم .. وبدلاً من أن يستغلوا ساعات الليل فى اكتساب قوى جديدة يتغلبون بها على متاعب غدهم ، نراهم يستعرضون فى أذهانهم مراراً وتكراراً مشكلات لا يملكون أن يفعلوا إزاءها شيئاً فى تلك الفترة .. ثم انهم لا يفكرون فيها تفكيراً سليماً يوحى لهم بما ينبغى أن ينتهجوه فى الغد ، وإنما يتسم تفكيرهم بذلك الخيل الذى يطبع أفكار السهد والأرق .. ويبقى بعض ذلك الخبال عالقا بأذهانهم فى الصباح ، يؤثر على حكمهم على الأمور ، ويفسد مزاجهم ، ويثيرهم لأتفه العقبات التى تصادفهم (١٥)

والحكيم هو الذى لا يفكر فى متاعبه ما لم يكن ثمة داع لذلك .. وفيما عدا ذلك فهو يصرف فكره إلى شئون أخرى .. أو هو لا يشغل باله إطلاقاً ، إذا كان الوقت ليلاً .. ولست أزعم بذلك أن الإنسان يستطيع فى الأزمات الكبرى — كما لو كان مهدداً بخراب عاجل ، أو تجمعت لديه الأدلة على أن زوجته تخدعه ! — أن يقضى المتاعب عن باله فى الأوقات التى لا يملك

أن يعمل فيها شيئاً إزاء هذه المتاعب .. ولكنى أرى أن من الممكن إقصاء المتاعب العادية التى تصادف المرء فى يومه العادى ، اللهم إلا إذا حان وقت علاجها .. ومن المدهش حقاً أن يتبين المرء مدى السعادة والمقدرة اللتين نواتيانه إذا هو استطاع أن ينظم ذهنه ، بحيث يصبح قادراً على أن يفكر فى أية مسألة تفكيراً سديداً فى الوقت الملائم ، بدلاً من أن يهرق نفسه بتفكير متخبط فى جميع الأوقات .. وهذا ميسور إذا أنت حرصت فى الأوقات التى يتعين فيها البت فى مشكلة أو هم ، على أن تتفرغ للتفكير فيها بمجرد تجمع البيانات الخاصة بها لديك ، ثم تصدر فيها قرارك ، فإذا ما انتهيت إليه فلا ترجع إليه بتقريع أو تعديل ما لم تصل إلى عليك واقعة جديدة عنه ، فليس ادعى للارهاق — ولا للضرر — من عدم الاستقرار على رأى .. أيا كان !

لا تحفل بهومك أكثر مما تستحق !

وما أكثر الهموم التى يمكن أن يتخفف منها المرء إذ يتبين عدم أهمية المسائل التى تثيرها ! .. لقد تحدثت فى مجتمعات كثيرة خلال حياتى ، فكتبت فى البداية أشعر برهبة من الجمهور الذى اعترم الخطابة فيه ، وكان الانفعال العصبى يفسد على خطابى .. وكنت أخشى هذه المناسبات إلى درجة كانت تحبب لى أن اتعنى أن تكسر ساقى قبل أن يحين موعد القاء حديثى .. وكنت إذا ما فرغت من الحديث أحسست بأننى منهوك القوى من جراء الانفعال العصبى الذى عانته .. على أنى ما لبثت أن رضت نفسى رويداً على الشعور بأن الحكيم أن يتأثر إن أنا

أجدت الخطابة أو أسأتها ، فالفيت اننى كلما اقللت من الاهتمام بهدى اجادتى للخطابة ، احسنتها ، واخذ الانفعال العصبى يزائلنى شيئاً فشيئاً حتى غدا فى حكم العدم . .

ومن الممكن علاج كثير من العناء العصبى بهذه الطريقة ، فإن اعمالنا ليست بالأهمية التى نخالها بطبيعتنا ، وليس لنجاحنا أو اخفاقنا قيمة تذكر فى الواقع . . بل ان اعظم الأحزان يمكن التغلب عليها بهذه الطريقة ، كما يمكن بها التخلص من المتاعب التى نخال انها كفيفة بأن تقضى على السعادة طيلة العمر . . فالمهم — فوق كل شيء — هو الاقتناع بأن شخصية المرء منا وذاتيته ليست جزءاً يذكر من الدنيا ، والشخص الذى يستطيع ان يقتصر أفكاره وآماله على ما يحوله عن الاهتمام بنفسه قمين بأن يجد طمأنينة تنسيه متاعبه واحزانه ، وهى طمأنينة تعز على المعتز المبالغى فى تقدير قيمة نفسه !

والواقع ان « صحة الأعصاب » لم تلق من الناس كثيراً من الدراسة والعناية ، وإن كانت الدراسة النفسية فى الأوساط الصناعية قد استطاعت ان تقوم بأبحاث واسعة فى موضوع العناء والتعب ، برهنت منها بالإحصاءات على ان المرء إذا ظل يؤدي عملاً معيناً وقتاً طويلاً فإنه لا يلبث ان ينتهى إلى التعب ، الناتج عن سبب نفسى هو الملل . . وهى نتيجة كان من الممكن تخمينها دون ما تطبيق للعلم . . على ان دراسة علماء النفس للتعب تكاد تكون مقتصرة على التعب البدنى ، وفاتهم ان أهم أنواع التعب فى الحياة الحديثة هو النائىء عن المشاعر والانفعالات ، وأن العناء الذهنى المحض مثله مثل التعب البدنى ، يجد فى النوم علاجاً ناجحاً . . فما من شخص يؤدي

تقراً كبيراً من العمل الذهنى — المجرد من العواطف — إلا استطاع ان يتخلص مما يلثى فى يومه من عناء إذا ما استسلم للنوم فى نهاية اليوم . . ومن ثم نرى ان ما يعزى إلى الاسراف فى العمل من ضرر ، لا يكاد ينشأ عن هذا السبب فى الواقع ، وإنما مرده إلى بعض القلق أو الهم . . ومصيبة العناء العاطفى الذى من هذا النوع انه كلما ازداد الشخص عناء ، عزز عليه ان يكف عن الشعور بالعناء .

ومن اعراض اقتراب الانهيار العصبى إيمان المرء بأن عمله بالغ الأهمية وأنه إذا حصل على عطلة فقد يترتب على ذلك كل أنواع المصائب ! . . ولو اننى كنت طبيباً لأمرت بعطلة لكل شخص يخال عمله مهما . . فقد تبيننى فى جميع الحالات التى خبرتها بنفسى ان الانهيار العصبى الذى يبدو نتيجة العمل إنما ينجم فى الواقع عن بعض المتاعب العاطفية التى يحاول الشخص الفرار منها بالاغراق فى عمله . . ومن ثم فهو يكره التخلّى عن العمل لأنه يخشى ان لا يجد ما يشغله عن التفكير فى شقائه وسوء حظه . . ومن الجائز ان يكون تعبنا ناشئاً عن خوف الافلاس ، ومن ثم يستغرق فى العمل حتى تضطرب احكامه ويتحقق الافلاس بأسرع مما لو كان قد خفف من إقباله على العمل . . وهكذا تكون الاضطرابات العاطفية — لا العمل — هى السبب فى الانهيار العصبى فى أكثر الأحوال . .

العلاج النفسى للهموم . .

والعلاج النفسى للهم من أبسط المسائل . . ولقد تحدثت فيما سبق عن التنظيم الذهنى وعادة التفكير فى الأمور فى أوقاتها

المناسبة .. ولهذا أهمية بالغة ، إذ أنه — أولا — يمكن المرء من أن يعالج عمله اليومي دون اسراف في تبديد تفكيره ، و — ثانيا — يوفر للمرء علاجاً ناجحاً ضد الأرق ، و — ثالثاً — ينمى الحكمة والقدرة على اتخاذ القرارات والبث في الأمور . ولا يخفى أنه في أحوال المتاعب العويصة ، لا تجدى أية وسيلة في العلاج ما لم تنفذ إلى ما هو أبعد من العقل الظاهر .. ذلك لأن العقل الباطن ذو أهمية بالغة في الصحة العقلية ، فمن السهل على المرء أن يكره لنفسه أن ما يتوقعه من سوء الحظ لن يكون — إذا حدث — شديد الوطأة ، ولكن هذا الإيحاء لن يكون ذا مفعول إذا أرق بالليل أو راودته الأحلام .. وفي رأيي أن الإيحاء لا يمكن أن يستقر في العقل الباطن إلا إذا صحبته قوة وتركيز كافيان ، فإن معظم ما يمكن في أعماقنا يتألف من أفكار وانفعالات عاطفية كانت ذات تأثير قوى على وعينا وعقولنا المفكرة .. ومن ثم فمن الممكن أن نرسب في أعماقنا أفكارا يمكن أن نجنى منها نفعا كبيرا .. وقد وجدت — في حدود تجاربي الشخصية — أنني إذا شئت أن أكتب عن موضوع عويص ، عهدت إلى التفكير فيه بأقصى ما أستطيع من استغراق بضع ساعات أو بضعة أيام ، ثم أترك للعقل الباطن مجال العمل .. فإذا عدت إلى الموضوع بعد شهور ، وجدت العمل سهلا مبسرا . وكنت قبل أن اهتدى إلى هذه الطريقة أقتضى شهورا في طلق لأنني لا أتوى على المضي في الموضوع .. لما كان يجديني التفكير والقلق بشأن هذا الأمر فائدة تذكر ..

من هذا نستطيع أن نقتبس طريقة لعلاج الهوم .. فإذا تهددتك نذر السوء ، ففكر جديا واطلق لفكرك العنان في تقدير

أسوا ما يمكن أن يحدث ، ثم بين لنفسك واقنمها أن الأمر لن يصل إلى أن يكون نكبة مروعة .. والأسباب ميسورة لهذا طالما تذكرنا أن أي شيء يصيبنا لن يؤثر في الكون والخلقة ! .. فإذا ما تدبرت كل هذا وانتهيت إلى أن تقول لنفسك عن يقين إن الأمر لن يكون بالغ الأهمية بالدرجة التي يبدو عليها ، فإن هومك ستهبط إلى مستوى عادى .. وقد يكون من الضروري أن تكرر هذه العملية بضع مرات ، فلا تلبث أن تجسد القلق يتلاشى ليخلفه نوع من الارتياح ..

التهرب من المخاوف يزيدنا استفحالا ..

وهذا مثل من أسلوب أوسع نطاقا لتفادي الخوف .. فالقلق نوع من الخوف ، وكل أنواع الخوف تؤدي إلى عناء ، ومن ثم فالذى يتعود عدم الخوف لا يلبث أن يجد عناءه اليومي قد تضاعف بدرجة كبيرة ..

والخوف في أكثر صورته ضرر ينشأ عن وجود خطر لا نود أن نواجهه .. وكثيرا ما تندفع إلى أذهاننا في بعض اللحظات أفكار رهيبية ، يحددها عادة ما يمكن في نفس كل منا من مخاوف دفينية ، قد تكون الخوف من مرض السرطان عند أحد الأشخاص ، أو من الانهيار المالي عند آخر ، أو من اكتشاف سر مشين عند ثالث ، أو يكون مبعثها الشكوك والغيرة عند رابع ، أو بعض المخاوف التي سمع عنها في طفولته .. عند خامس ، وهكذا .. وقد يخطئ هؤلاء الأشخاص فيعمدون — إذا راودتهم هذه المخاوف — إلى الإنشغال عنها بالتفكير في أمور أخرى ، مع أن أي نوع من الخوف إنما ينبو ويستجيب بالتهرب

من مواجهته ، وخير ما ينتهج إزاءه هو تأمله في تفكير منطقي هادئ وفي استغراق وتركيز ، حتى يقدو امرأ عاديا مالوفا . فإن هذا كفيل بأن يخفف من رهبته ، فلا يلبث تكراره ان يجعله مهلا تسامه النفس فينصرف عنه الفكر من تلقاء نفسه . . اما محاولة صرف الفكر عنه قسرا فلا تنتهي إلا إلى ازدياد التفكير فيه !

والواقع ان الخوف هو من المسائل التي يعاب على التربية الخلقية الحديثة انها مقصرة إزاءها . . وإذا كان الرجال مطالبين بالشجاعة البدنية ، لا سيما في أوقات الحروب ، فإن المجتمع الحالي لا يطالبهم بأى نوع آخر من الشجاعة ، كما ان النساء غير مطالبات بأى لون من الشجاعة إطلاقا ! بل ان المرأة التي أوتيت شجاعة ، تخفى أمر تلك الشجاعة إذا شاعت ان تقترب إلى الرجال ! . . وكذلك يسعى المجتمع الظن بالرجل الذى أوتى أى لون من الشجاعة عدا البدنى منها . . مثال ذلك ان عدم الاكتراث بالرأى العام يعد تحديا يعاقب الرأى العام صاحبه بالنبذ والاعراض . .

وكل هذا نقيض لما ينبغى ، فإن جميع ألوان الشجاعة — لدى الرجل والمرأة على السواء — يجب أن تكون موضوع إعجاب لا يقل عن الإعجاب بالشجاعة البدنية لدى الجندي . . وكلما ازدادت الشجاعة قل القلق والهم ، وبالتالي خف التعب والعناء . . إذ أن معظم المتاعب العصبية التى يعانىها الرجال والنساء في عصرنا تنشأ عن الخوف ، ظاهريا كان الشعور به أو باطنيا . .

النوم بعد التعب خير من اللهو . .

ومن أكثر مصادر العناء ، حب الانفعال والملاذات المثيرة . . ولو استطاع المرء أن يقضى ساعات فراغه في النوم لاحتفظ بصحته وعاقبته ، ولكن ساعات العمل تثقل نفسه وتجعله يشعر بالحاجة إلى المسرات في ساعات تحرره . . ولكن أسهل المسرات مالا ، وأكثرها فتنة ، هى تلك التى ترهق الأعصاب . . وإذا تجاوزت الرغبة في الملاذات المثيرة حدا معيناً ، كانت دليلا على أحد أمرين : اما انحراف في تكوين شخصية صاحبها ، أو عدم ارتياح خفى في نفسه . . وكثير من الناس لا يشعرون في الأيام الأولى للزيجات السعيدة بأية حاجة إلى الملاذات المثيرة . . ولكن الزواج في العصر الحديث كثيرا ما يربح بعد الخطبة أمدا طويلا ، حتى إذا اتاحت الأحوال المالية تحقيقه ، كانت مسرات فترة الخطبة قد غدت عادة مستحكمة لا يمكن كبحها إلا لأجل بسيط . . ولو أن الرأى العام أباح للرجال الزواج في سن الحادية والعشرين دون أن تصدهم عنه الأعباء المالية التى تتطلبها الحياة الزوجية في عصرنا ، لما اتجه الرجال إلى الرغبة في ملاذات لا تقل عن العمل إرهاقا وإنهاكا ، ويصعب إتلاعهم عنها بعد أن يالفوها . .

على أنه إذا لم يكن للفرد من سبيل إلى أن يغير من القوانين والعادات التى يعيش في ظلها ، فإنه من المجدي أن يعلم أن الملاذات المثيرة ليست هى الطريق المفضية إلى السعادة . . وإن كان من الشاق عليه — طالما كان من السعير أن ينال المباح — التى هى أكثر أرضاء لنفسه — أن يستلخ الحياة بدون

الاستعانة بتلك المثرات .. ومن ثم ، فخلق بالمرء المثلث بالاعباء في هذه الحال أن يفرض على نفسه نظاما وحدودا ، فلا يسمح لها بقدر من المذاذات المرهقة يقوض صحته أو يثقل به عن عمله ..

والعلاج الرئيسي لتعاب الشباب رهن بتغيير المعايير الخلقية العامة ، ولكن الشاب يحسن إلى نفسه — في الوقت ذاته — إذا هو تذكر أنه لن يلبث أن ينتهي إلى وضع يمكنه من الزواج ، وأن من الرعونة والخطأ أن يفتح حياة تجعل السعادة الزوجية — إذا آن له أن يتزوج — أمرا مستحيلا ، إذ تكون المذاذات قد أرهقت أعصابه وانهكت قواه ..

العناء العصبي يفقد الحياة طعمها !

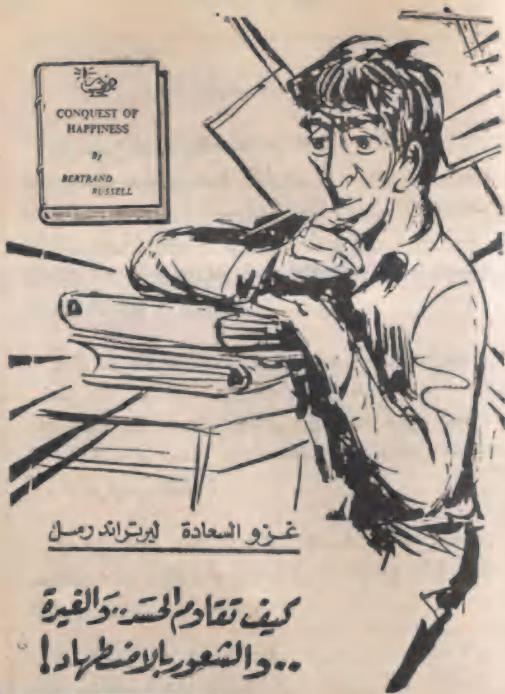
ومن أسوأ خصائص العناء العصبي أنه يقوم كحجاب بين المرء والعالم الخارجي ، بحيث لا تنفذ إليه المؤثرات المختلفة والانفعالات السارة إلا بعد أن تكون قد فقدت بريقها وقوتها .. فلا يعود الشخص يحفل بالناس أو يتمتع بطعم للحياة ، بل لا يعود يستمريء ما يأكل ، أو يحس ببهجة لشعاع الشمس ، وإنما يميل إلى الاقتصاد على أهداف وغايات قليلة ينصرف إليها غير حائل بها عداها . ومثل هذه الحال تجعل الراحة مستحيلا ، ومن ثم يتقادم التعب حتى يصل حدا لا بد عنده من العلاج الطبى !

كل هذه الأمور ترجع في أصولها إلى فقدان صلاتنا مع الأرض ، على ما أوضحنا فيما تقدم .. وإن كان من العسير علينا أن نرى وسيلة إلى تحقيق هذا الاتصال في العصر الحديث ،

والناس تقيم في مجتمعات طابعها تكاثف السكان في بقاع تضيق بهم ..

وفي الفصل القادم نواصل حملتنا لغزو السعادة ، بقيادة برتراند رسل ، فننتقل من إيضاح وسائل مغالبة الشقاء — وهى الجزء السلبي من الكتاب — إلى الجزء الإيجابى الذى يرينا وسائل تحقيق السعادة فعلا لا قولا ..





غزو السعادة لبرتراند رسل

كيف تقاوم الحسد والفقر
.. والشعور بالاضطرار!

Looloo

www.lvd.com

أربعة أسباب للشقاء ..

هل تحس أحيانا بالحسد نحو الآخرين ، أو تحس أنك أنت نفسك موضع حسد الآخرين ؟ .. وهل تقاسين يا سيدتي من مرارة شعورك بالفيرة من الآخرين اللواتي يتفوقن عليك في ناحية من نواحي الاستمتاع بالحياة .. أو شعورك بفيرة الآخرين منك ، لهذا السبب أو ذاك ؟

وهل تمر بك لحظات — أيها القارئ ، أو القارئة — ينقص فيها عيشك شعورك بالإثم أو الخطيئة ، سواء كان مبعث هذا الشعور أثمك في حق زوجك ، أو والديك ، أو أولادك ، أو صديق من أصدقائك ، أو رئيس خدعته .. أو مرعوس ظلمته ؟

أو هل يفسد عليك حياتك ، إحساسك بأنك مقبوض مضطهد ، في عملك ، أو بيتك ، أو في المجتمع عامة ، من الناس أجمعين ؟

إذا كنت واحدا ، أو واحدة ، من هؤلاء — وانت لا بد منهم — فلتقرا هذا الفصل الذي يحاول فيه مؤلفه أن يأخذ بيدك إلى طريق السعادة :

١ — الحسد .. والفيرة !

داء في الكبار والصغار على السواء !

الحسد ، والفيرة (وهي نوع من الحسد) من الاحاسيس التي تتأصل جذورها في جميع النفوس البشرية على الإطلاق .. بل إنها تظهر جلية في الأطفال قبل أن يتموا العام الأول من أعمارهم ، ومن واجب كل مرب — أو مربية — أن يعالجها في اهتمام ورفق ، فإن الطفل سريعا ما يلاحظ ويتأثر بآتفه مظهر للإيثار نبيه في معاملتنا لأي طفل آخر .. ولذلك يخلق بكل من له علاقة بالأطفال أن يحرص على العدالة في توزيع انصافه عليهم في دقة ومساواة تامة !

على أن الأطفال لا يزيدون — إلا قليلا — عن الكبار في اظهار الحسد والفيرة بجلاء وصراحة .. ذلك لأن هذا الشعور بجيش في نفوس الكبار وفي نفوس الصغار على السواء ..

ومن طريف أمثلة ذلك أن إحدى خادماتنا كانت متزوجة ، فلما قدر لها أن تحمل ، رأينا أن نجنبها رفع الأشياء الثقيلة .. فكانت أول نتيجة لذلك أن جميع خادماتنا الأخريات أبين أن يحملن أشياء ثقيلة ، فكنا نضطر إلى حملها بأنفسنا !

والحسد هو القاعدة التي استندت إليها الديموقراطية في تياها ! فقد جبلت النفس البشرية على النفور من أن يكون فوق الإنسان سيد أو رئيس من بنى البشر مثله .. ولا شك أن أكثر « الانقلابات » السياسية مبعثها الحسد ! .. والذي يقرأ

مذكرات الساسة من غلاة الديموقراطيين ، يرى انهم ما أصبحوا من الغلاة إلا لحييف أو إهانة لحقت بهم يوما من بعض دوى النفوذ أو الارستقراطيين !

غيرة النساء ... مرة !

وللحسد دور كبير بين النساء ذوات المكانة المتوسطة ... ولو أنك راقت النساء في عربة « الترام » وقد اقبلت امرأة تسير خلال العربة ، لو وجدت امينهن جميعا — اللهم إلا أولئك اللاتي يرتدين ثيابا خيرا من ثيابها — قد تطلعت إلى المرأة القادمة ، تتأملها في خبث ، محاولة أن تنتقص من شأنها ، وأن تبدى لها ازدراء ! .. وهناك مظهر آخر لهذا الخبث العام ، هو « حب الفضائح » ، فأنت تجد النساء مستعدات لأن يصدقن أية قصة ضد أية امرأة ، ولو كانت غثة لا تقوم على اساس ! .. والأخلاق السامية عندهن ذات وجهين : فهن يحسدن اللاتي أوثن الفرصة لكي يرتكبن الخطايا .. وهن يرين في الوقت نفسه أن الفضيلة تطالب بمعاقبة هؤلاء الخاطئات !

والشيء ذاته يلاحظ بين الرجال ، فيما عدا مارق واحد ، هو أن كل امرأة ترى في جميع من عداها من النساء منافسات ومزاحمت ، في حين أن الرجال لا يمارسون هذا الشعور إلا إزاء أبناء مهنتهم فقط .. فلو أنك اندفعت دون روية إلى امتداح فنان لدى فنان آخر ، أو خبير بآثار المصريين لدى خبير بالآثار ذاتها ، أو سياسى لدى سياسى من نفس حزبه ، لأثرت في نفس سامعك بركانا من الفيرة !

الاعجاب « ترياق » الحسد !

والحسد هو انعكس الخصال التي تلازم طبيعة الإنسان العادى ، فإن الحسود لا يقنع بتمنى الشقاء والنحس لغيره ، وخلقهما كلها استطاع ، ولكنه يشقى نفسه أيضا بهذا الحسد .. فهو بدلا من أن يستمد السرور مما أوتى من خير ، تراه يستمد العذاب من الخير الذى أوتيه سواء ! .. ولو استطاع لحرم الآخرين مما وهبهم الله من خيرات بدلا من أن يسعى لبحرز لنفسه نصيبا منها .. ولو تركت هذه العاطفة على غاريها لكأنت خطرا على كل الوان التفوق ، بل وعلى كل استغلال نافع للمهارة النادرة ، ولأمكن للمرء أن يقول : لم يذهب الطبيب في سيارة لعيادة مرضاه ، في حين يسير العامل على قدميه إلى مقر عمله ؟ .. ولم يسمح للعلامة العاكف على البحوث أن يقضى وقته في غرفة دائئة ، بينما يتحمل سواء قسوة الطقس وتقلباته ؟ .. أن الحسد يأبى أن يجد تبريرا لهذه التفرقة . ولكن حسن الطالع شاء أن يكون في الطبيعة الأدمية شعورا مقابلا يهب العوض والتسرية ، وذلك هو الاعجاب .. فمن شاء أن ينمى السعادة البشرية حق عليه أن يرجو تزايد الاعجاب وتضائل الحسد ..

هل للحسد علاج ؟

وقد تسأل : ولكن ما هو علاج الحسد ؟ .. أن الجرد من الأنانية هو خير علاج .. ولكنه غير مبسوط : لأننا نكون قديسا .. بل أن القديس قد يحسد غيره من القديسين أحيانا !

على أن العلاج الأوحى الذى يحمى الرجل العادى أو المرأة من الحسد هو السعادة .. ولكن المشكلة هى أن الحسد فى حد ذاته عقبة كأداء فى سبيل السعادة ! وعندى أن الحسد يشتد وينمو بسبب تعاسات الطفولة ، فالطفل الذى يجد أن أخاه أو اخته موضع التفضيل والإيثار دونه ، يتعلم عادة الحسد ، فإذا ما انطلق فى ميدان الحياة ، كان همه أن ينقّب عن المظالم التى تنصب عليه .. وهو يراها فى الحال إذا قدر لها أن تحدث ، أو يتوهمها إذا لم يكن لها وجود ! .. ومثل هذا الرجل لا مناص له من أن يعيش شقياً ، وأن يكون مصدر إزعاج ومضايقات لأصدقائه ..

ومن بلايا الطفولة التى تؤدى إلى نفس النتيجة ، أن ينكب الطفل بأبوين لم يؤثيا قدرا كبيرا من الشعور الأبوى ، فهو لا يملك إلا أن يلاحظ أن أطفال الأسرات الأخرى ينعمون بتصيب من محبة الأم والأب فوق ما يحظى به ، فلا يلبث أن يكره الأطفال الآخرين ، كما يكره أبويه ! .. والواقع أن من ألوان السعادة ما يكون من الحقوق الطبيعية للإنسان منذ مولده ، فإذا حرم منها لم يكن مناص من أن تمتلئ نفسه مرارة وأن تلقى به المسالك ..

استمتع بالنعم التى فى يدك .. ولا تقارن !

وقد يكون من الخطأ أن نقول للحسود أن علاجه فى أن يكون سعيدا ، دون أن ترشده إلى السعادة .. ولكن إدراك المرء أسباب شعوره بالحسد ، خطوة هامة نحو الشفاء .. ومن هذه الأسباب التى يخلق به ادراكها أن اعتياده المقارنة بين

أحواله وأحوال سواه هو من أسوأ العادات الهدامة .. فخلق بارء أن ينعم بالمباهج التى يصادفها ، دون أن يفكر فى أنها أقل بهجة مما يحتل أن يصادف سواه ، فإن هذا التفكير كميل بأن يقسد عليه الاستمتاع بالنعم التى فى متناوله .. والعقل لا يضع على نفسه الهناء لجرد أن سواه أوتى أشياء أفضل مما أوتى هو .. فالحسد — فى الحقيقة — نوع من الرذيلة الخلقية والفكرية ، قوامها أن لا يرى المرء الأشياء على حقيقتها ، وإنما يراها كما هى بالنسبة لسواه .. ومن ثم فالعلاج الصحيح للحسد هو فى ترويض الذهن على التفكير المنتظم ، وتعود إهمال الأملار التى لا جدوى من ورائها .. فلو أننى فكرت فى أن ثمة من ينال ضعف مرتبى ، وفكر هذا فى أن سواه ينال ضعف مرتبه ، وهكذا ، ما قامت للسعادة قائمة .. ولنذكر أن « نابليون » كان يغط قيصر ، وأن « قيصر » كان يغط الإسكندر .. وإذا أطرد القياس قلت أن الإسكندر بدوره كان يحسد هرقل .. فى حين أن هرقل لم يكن له وجود ! .. وهكذا أنت ، أن تمشيت مع الحسد لم تعدم فى التاريخ خرافة عن إنسان كان أكثر منك نجاحا ، فلا تجد لحسدك نهاية .. بينما أنت تستطيع أن تتخلص من الحسد إذا استمتعت بما يصادفك فى حياتك من مبرات ، وإذا أنت أدبت العمل الذى يجب عليك أدائه وتحاشيت المقارنة بين حالك وحال من تتوهم أنهم أكثر منك حظا ، وهم قد لا يكونون سوى شخصيات خيالية وهمية .. أو قد يكونون أتعس منك حالا ، دون أن تعلم !

والتواضع فضيلة ، ولكنى أرى أن الطرف الذى يجرده من هذه الصفة .. فالتواضعون يحتاجون عادة إلى من أكبر من

الثقة والاعتداد ، ومن ثم فهم لا يجرون على الإقدام على مهام يستطيعون — في الواقع — أداءها .. وهم يعتقدون أن وهم أعضاء من يعملون معهم يطنى فيحجب أعضاؤهم ، ومن ثم فهم عرضة لأن يميلوا بوجه خاص إلى الحسد ، ثم — خلاله — إلى الشقاء وسوء القصد ..

إيمانك بنفسك يحبك من الحسد !

وفي رأيي أنه يخلق بنا أن نربى الصبى على الإيمان بهمارته وصلاحيته .. ألا ترى أن أفراد الطاووس هي أكثر الطيور سلاما وطمانينة ، لأن كل طاووس يميل إلى الاعتقاد بأنه أوتي أجمل ذيل في العالم ، ومن ثم فهو لا يحسد أخاه ..؟! .

ولو أن الطاووس يحسد زميلا على ذيله ، لزين له ذلك أن يفرغ منه بعض ريشه ، أو أن يوقع به في شرك .. ومن هنا تبدأ سلسلة من المنازعات والمشاكل لا نهاية لها .. أما حين يرى كل طاووس أنه أفضل من سواه ، فلا تغدو ثمة حاجة للكبت والحقد .. وما يتجم عنهما !

ومن الطبيعي أن الحسد وثيق الصلة بالمنافسة ، والتقارب بين طبقتي الحاسد والمحسود .. فنحن لا نغبط سعيدا نعتقد أنه بعيد عن تناولنا ، وأنه يفوقنا في طبقة بكثير .. وفي المجتمعات التي كانت تسودها ديكتاتورية الطبقات العليا ، كانت الطبقات الدنيا لا تحسد الطبقات المترفة ، لأنها كانت تؤمن بأن الفوارق بين الغنى والفقر فرضت بإرادة الله .. والمتسول قد يحسد متسولا أكثر منه توفيقا ، ولكنه أبدا لا يغبط أصحاب الملايين !

الديمقراطية زادت الحسد !

ولقد أدى عدم استتباب الأوضاع الاجتماعية في العالم الحديث ، ونمو مبادئ المساواة التي تدعو إليها الديمقراطية والاشتراكية ، إلى اتساع مجال الحسد . وهو أمر يبدو لأول وهلة شرا ، ولكنه شر يجب احتماله في سبيل الوصول إلى نظام اجتماعي عادل صحيح .. فإذا ما حدثت حالات عدم المساواة على ضوء العقل والحكمة ، تكشف أنها تتطوى على غبن ، مالم تستند إلى تفوق في المواهب والخصال .. وإذا ما ثبت أنها غبن فلن يكون ثمة علاج للحسد الذي يترتب عليها إلا بمحو هذا الغبن ..

ومن ثم فعصرنا عصر يقوم فيه الحسد بدور كبير ذي أهمية بالغة : فالفقير يحسد الغنى ، والأمم الفقيرة تحسد الأمم الغنية ، والنساء يحسدن الرجال ، والنساء الفاضلات يحسدن أولئك اللاتي تخلين عن الفضيلة ولكنهن لم يلقين عقابا ! ... الخ .

ومع أنه من الصحيح أن الحسد هو الحافز الأول لتحقيق العدالة بين الطبقات المتفاوتة ، والأمم المتباينة ، والأجناس المختلفة ، إلا أنه من الصحيح أيضا أن العدالة التي ترجى من وراء الحسد هي أسوأ أنواع العدالة ، لأنها تعمل على تقليل نعم المحظوظين بدلا من أن تزيد ما لدى غير المحظوظين منها ! .. والأحاسيس التي تؤدي إلى التهلكة في حياة الأفراد ، كتملة بأن تشيع الهلاك في الحياة العامة أيضا .. ومن ثم لا يجدر ارتقاب الخير من شر كالحسد ..

الحسد قد يكون مبعثه عامل « جنسى » !

والشرور متصلة مترابطة فيما بينها ، بحيث ان الواحد منها قد يكون سببا للآخر .. ومن اظهر الأمثلة لذلك : التعب ، فهو كثيرا ما يؤدي إلى الحسد .. فالمرء إذا أحس انه غير صالح للعمل الملقى على عاتقه ، أحس بسخط عام يظل يزداد حتى يتخذ شكل الحسد إزاء أولئك الذين لا يستدعى عملهم كل ما يتطلبه عمله من ضنى وإرهاق .. لذلك كان من وسائل تخفيف الحسد أن نسعى إلى تخفيف التعب ، وأسباب التذمر على وجه العموم ..

على ان الأهم من ذلك بكثير ، أن نسعى إلى تحقيق حياة تكفل ارضاء الغرائز ، إذ ان كثيرا من الحسد — الذى يبدو منبعثا من العمل — يرجع فى أصله إلى مبعث جنسى .. فالرجل السعيد فى زواجه ، الهائى بأطفاله ، لا يراوده الحسد نحو غيره ممن أوتوا نصيبا من المال أو النجاح أكثر مما أوتى ، طالما كان لديه ما يكفى لتربية أطفاله كما يرجو ويحب .. وهكذا .

.. والواقع ان المستلزمات الأساسية للسعادة الإنسانية أبسط بكثير مما يتصور المتخطلون .. فالنساء اللاتى يرقبن فى حسد كل امرأة تفوقهن أئافه ، إنما يفقدن السعادة التى تنقصهن فى حياتهن الفريزية .. ولسوف تظل المدنية الحديثة مهددة بالانهيار تحت زوابع الحقد والكراهية ، ما لم تعالج مشكلة السعادة الفريزية .. لقد كان الناس فى الماضى لا يحسدون سوى جيرانهم لأنهم لم يكونوا يعرفون عن غيرهم إلا

القليل . أما اليوم ، فقد عرفوا — خلال التعليم والصحافة — الكثير من المعلومات المبهمة عن الطبقات العليا من البشر التى لا يتصلون بأحد من أفرادها .. ولقد خيل إليهم — مما يرونه فى « السينما » مثلا — أنهم عرفوا كيف يحيا الأغنياء .. وتعلموا من الصحافة الكثير من خبايا الأمم الأخرى .. وادخلت حملات الدعاية فى روعهم أن كل من لم يؤتوا بشرة بلون بشرتهم ، مخلوقات فظيعة بشعة ، فكانت النتيجة أن كره الصفر البيض ، وكره البيض السود ، وهكذا .. والمعروف ان الدعاية التى هدفها إثارة الود .. وما ذلك إلا لأن المدنية الحديثة جعلت قلب الإنسان أكثر استعدادا وميلا للبغضاء منه للمودة .. وهو لم يصبح كذلك إلا لأنه غير راض ولا قانع .. لأنه يحس فى قراراته — ولعله يحس دون أن يعي — انه ضل عن معنى الحياة .. وأن الغير — الذين يقلون عنه فى الجدارة — ربما كانوا أكثر منه توثيقا فى الحصول على أطيب ما تقدم الطبيعة من نعم للإنسان !

ومن ثم فالحسد وإن كان شرا فى حد ذاته ، ورهيبا فى آثاره ، إلا انه ليس من صنع الشيطان وحده .. انه جزء من التعبير عن الألم والتذمر ، والشعور بالغبن .. ولابد للإنسان المتدين من أن يوسع قلبه — كما وسع عقله — أن شاء أن يهتدى إلى طريق السعادة ..

٢ - الشعور بالإنثم والخطيئة !

هناك تحليل نفسي ديني قديم للخطيئة - لا يقره علماء النفس الحديثون - هو ما كان شائعاً ، لا سيما بين طائفة البروتستانت اتباع مذهب (لوثر) ، من أن الضمير هو الحكم الذي يبين للإنسان ما إذا كان العمل الذي يميل إلى أتباعه خطيئة أم لا . فإذا اقترعه الشخص بعد ذلك تولاّه أحد شعورين : إما الندم - وليس له من جزاء - وإما التوبة ، وهي كهيئة بهو الذنب . .

ولكن الأمر أصبح على العكس في أيامنا هذه ، ولعمل لعلم التحليل النفسي نصيباً من الفضل في ذلك ، إلى جانب ضعف سلطان التقوى في هذا العصر . . على أية حال فإنه لم يعد للضمير ذلك الفعوض الذي كان يوحى إلى الناس بأنه صوت الله !

الضمير : هل هو خوف أم تورع ؟

وقد تتساءل : ما هي حقيقة ما يجري فعلاً حين يخز الضمير إنساناً ؟

إن كلمة « ضمير » تشمل بطبيعتها عدة مشاعر متباينة ، أولها « خوف الاكتشاف » ، فالشخص الذي ارتكب يوماً تصرفاً يستوجب العقاب ، تجده يندم على جرمه حين يحدث به خطر الافتضاح . . ولست أزعّم أن هذا ينطبق على اللص المحترف ، ولكنه ينطبق على المذنب المحترم ، كمدير المصرف

الذي يضطر إلى الاختلاس في لحظة من لحظات الشدة والحرج . . أو رجل الدين الذي اغوته الشهوة ، فمقل هذين الرجلين ينسى جرمه حين تكون فرص الافتضاح ضئيلة ، أما إذا هدده خطر الاكتشاف ، فإنه يسارع إلى الندم ، أو بعبارة أخرى يتهمى لو كان أكثر استقامة وتقوى ، وهذه الأمنية تضاعف من هول ذنبه على نفسه . . ويتحالف مع هذا الشعور شعور آخر هو الخوف من أن يعقد المرء منبوذاً . . فالرجل الذي يلجأ إلى القش في اللعب ، أو يخفق في سداد ديونه في الميسر ، لا يملك ما يمكنه من أن يصمد أمام استياء زملائه إذا ما اكتشف امره . . وعلى العكس من ذلك الرجل المتحرر من سلطان الدين ، أو الفوضوى ، أو الثوري ، فكلهم لا يعبأون بما تكون عليه مصائرهم في الحاضر ، لأنهم يعتقدون أن المستقبل سوف يعوضهم عما يلحقون في حاضرهم من هوان . . وهذا الصنف من الرجال وإن عادى المجتمع ، إلا أنه لا يحس باثم ولا جبريرة ، في حين أن الرجل الذي يتقبل ما اصطالح عليه المجتمع من قواعد الخلق ثم يعمل ضد هذه القواعد ، لا يتهاك أن يعاني شقوة بالغة إذا ما فقد مكانته . . فإن الخوف من هذه النكبة ، أو عذابها إذا وقعت ، يجعله يرى أعماله إنمًا وخطايا !

على أن الشعور بالخطيئة يذهب إلى أبعد من كل ما ذكرنا ، فإن جذوره تتغلغل في العقل الباطن ، فيدرك المرء أن بعض الأعمال ذنوب أو خطايا لغير ما سبب ظاهر . . فإذا ما ارتكبا يوماً ، أحس بشيء من عدم الارتياح دون أن يشرك له سبباً . . ومن ثم يسير في الحياة وقلبه مثقل بالشعور بالذنب !

اضرار التعاليم الخاطئة في الصبا ..

وليس مبعث كل ذلك في الواقع سوى التعاليم الخلقية التي يتلقاها المرء قبل ان يبلغ السادسة ، سواء من امه او مربيته .. فهو يتعلم ان السباب نقيصة ، وان الخمر لا يتعاطاها سوى الرجل الفاسد ، وان التدخين لا يتمشى مع مبادئ الفضيلة السامية .. كذلك يلحق ان المرء لا ينبغي له ان يكذب .. واهم من ذلك كله ، يلحق ان كل اهتمام بالأعضاء الجنسية يعتبر منكرا شنيعا .. ثم هو يعرف ان هذه آراء امه ، وانها تلتقتها عن الخالق ، فلكى يكتسب عطف امه — او مربيته إذا كانت امه تهمله — يسعى جاهدا لكي لا يجرم ضد القوانين الخلقية .. ومع تقدمه في مدارج العمر ، ينسى المصدر الذي أخذ عنه هذه القوانين ، شيئا فشيئا ، كما ينسى العقوبة التي تحل بمن يعصاها ، ولكنه أبدا لا يطرح عنه هذه القوانين أو يكف عن الشعور بأنه كان معرضا لشيء رهيب لو أنه خرقتها ..

والواقع أن القسط الأوفر من التعاليم الخلقية التي نتلقاها في الطفولة لا يستند إلى أسس معقولة أو إلى أصل ، ولا سبيل إلى تطبيقها في المسلك العادي للشخص العادي .. فالرجل البذيء قد لا يكون — من بعض النواحي الأخرى — أسوأ من الرجل العف اللسان .. ومع ذلك فإن كل إنسان حين يحاول ان يتصور قدسيا ، لا يملك في الواقع إلا ان يعتبر الصدوف عن فحش القول من الصفات اللازمة للتقديس .. وكذلك الحال بالنسبة للخمر والتدخين .. ومع ان التبغ لم يكن قد عرف في عهد الحواريين والتقديسين ، إلا ان المرء في تصويره للتقديس

لا يملك إلا ان يرتقب منه ان يكون عزوفا عن التدخين ، ولعل تعليل ذلك يستند إلى فكرة ان التقديس يزهد في أي شيء ينطوى على متعة له ، وهذا العنصر التقشفي في قوانين الأخلاق العادية ، إنما تسرب إلى نفس المرء دون أن يشعر ، نتيجة للتعاليم التي تلقاها في صباه ..

الكذب الأبيض !

ومن ناحية الكذب ، لا انكر ان في العالم الآن كذبا أكثر مما ينبغي ، وأنه يخلق بنا أن نعمل على الاستزادة من الصدق ، ولكنني — واعتقد ان كل عاقل يقرنى على ذلك — انكر ان الكذب بغيض في جميع الظروف على الإطلاق .. فهناك ظروف قد يكون فيها الكذب أجدي من الصدق ، وأنفع للإنسانية ..

على أن التعاليم الخلقية التي نتلقاها في الصغر لا تضر في شيء قدر ما تضر في ناحية المسائل الجنسية ، فالطفل الذي يتعلم على أبوين أو مربية من المزمتمين ، لا يكاد يبلغ السادسة حتى تكون العلاقة بين الخطيئة وبين الأعضاء التناسلية قد توثقت في نفسه ، فلا يكاد يجد منها مكاكا بعد ذلك طوال عمره ! .. والشعور بهذه العلاقة يزداد قوة بظهور ما يسميه علماء النفس عقدة « أوديب » — وهي أن يهيم الابن بأمه أو البنت بأبيها .. فتكون المرأة التي احبها الشخص من طفولته هي الوحيدة التي يستحيل عليه أن يطلق لعواطفه الجنسية العنان معها ! .. وينشأ عن ذلك ان يشعر البالغون أن العلاقات الجنسية تشين النساء ، فلا يحترمون زوجاتهم إلا إذا كن يعفن الاتصال الجنسي ويتفرقن منه .. هذا هو حالنا في حين أن

الرجل الذى يلمس في زوجته برودا جنسيا ، لا يلبث ان يتجه بغريزته إلى محاولة إرضاء غرائزه عند سواها .. والرضى الذى يناله في هذه الحال — وأن استطابه مؤقتا — لا يلبث أن يتسم بالشعور بالذنب .. ومن ثم فهو لا يحظى بالسعادة في علاقته مع أبة امرأة ، سواء في الزواج أو خارج نطاقه ..

الترتب في التربية يفسد المتعة الحلال !

والشيء نفسه يقال عن المرأة التى تربي على الاسراف في الاعتداد بـ « طهارتها » ، فهي تكبح نفسها بالفطرة عن العلاقات الجنسية مع زوجها ، وتكره ان تجد فيها متعة ما ..! على ان التعليم الحديث قد هبط بنسبة هذا الصنف من الرجال والنساء في أيامنا .. والطريقة المثلى للتربية في هذا الصدد بسيطة سهلة : فحتى يقترب الطفل من سن البلوغ ، يجب ان لا يلحق شيئا من المبادئ الخلقية المتعلقة بالجنس ، بل يجب تقادى الإبقاء إليه بأن ايا من الوظائف الطبيعية للجسد موضع زراية واستهجان .. فإذا ما اقترب الوقت الذى يجب أن يتلقى فيه الصغير التربية الجنسية ، فعليك أن تحرص على أن تكون كل نقطة تزجيا إليه مستندة إلى أسس صحيحة ، ومما يستسيغه العقل ..

والشعور بالخيطية أشد ما يكون ظهورا وقوة حين يكون التعب أو المرض أو الخمر أو سواها قد أوهنت عزيمة العقل الباطن .. وخلق بك — حينما تشرع في الشعور بالتسدم لعمل يثبئك « عقلك » أنه في الحقيقة غير منكر ، أن تستعرض أسباب

هذا الشعور وتقتنع نفسك في جلاء بأنها أسباب سخرية . ثانية .. وأحرص على أن تكون معتقدات عقلك الواعى من القوة بحيث تؤثر على عقلك الباطن بنفس القوة التى أثرت عليه بها تعليم مربيتك أو أمك في صغرك .. وإذا ما اقتنعت بتفاهة هذه التعاليم فلا تتردد في أن تقطع جذرها من عقلك الباطن ، ولا تخشين في ذلك أساءة إلى ذكرى أولئك الذين كانوا يسيطرون على طفولتك ! .. إذ يكفى أن تتصور مدى الخرافات التى يتلقاها المرء قبل نضوجه والتى تشترك في تكوين الرجل الفاضل — على ما قضى به العرف — ثم تصور كيف أنه في الوقت الذى احتيط فيه بقرارات المنع والحظر السخرية ضد كل أنواع الاخطار الخلقية « الموهومة » ، أغفلت كل الاخطار الخلقية الحقيقية التى يتعرض لها الشخص البالغ فعلا ..

هناك ذنوب أكثر ضررا مما لقنونا في صبانا

ولكن ، ما هى هذه الاخطار أو الأعمال الضارة فعلا التى يميل المرء العادى إلى ارتكابها ؟ .. إليك بعضها : عمليات الاحتيال في الأعمال التجارية (من النوع الذى لا يعاقب عليه القانون !) ، والخسونة مع المستخدمين ، والقسوة على الزوجة والأبناء ، والشر ضد المنافسين ، والشراسة في المعارك السياسية .. هذه كلها ذنوب ضارة شائعة بين المواطنين المحترمين ذوى المكانة ، وبوساطتها ينشر المرء التعاسة في محيطه ، ويساهم في القضاء على المدنية .. ومع ذلك فمى ليست من الأشياء التى تجعله — إذا من يرى نفسه مبنوذا حرم من كل عطف إلهى ! —

التي تجعله يرى في منامه طيف أمة يتخنى فوقه مؤنبا ؟ .. وما ذلك إلا لأنها لم تكن بين المجموعات التي تضمنها قانون الاخلاق الذي لقته وهو صغير ! .. والواقع ان قانوننا الخلقى ليس له من القانون سوى اسمه ، وهو من وضع كهنة ونساء ترسفن عقولهن في اغلال العبودية ، وقد آن الاوان لأولئك الذين يظلمون بدور عادى في الحياة العادية للعالم ، ان يتعلموا كيف يتحدون على هذا الهراء السقيم ..

لا بد من التخلص من خرافات الطفولة !

ولكن هذا التمرد لن ينجح في اجتلاب السعادة الفردية وتمكين الإنسان من أن يعيش وفقا لمنهج مستقر ثابت بدلا من التذبذب بين اتجاهين ، إلا إذا فكر المرء تفكيرا عميقا ، وأحس إحساسا عميقا ، بما ينبئ به العقل .. فإن بعض خرافات تعاليم الطفولة تظل كائنة مستخفية في أعماق النفس ، ولا بد من التخلص منها لتوطين أى اعتقاد جديد ادى التفكير المنطقى السليم إلى الاقتناع به .

ولست ادعو إلى الكفر بالاخلاق ، ولكننى اقترح الكفر بالخرافات الخلقية ، التي تختلف عن مبادئ الاخلاق اختلافا بينا ..

وحتى في حالة خروج الإنسان عن القوانين الخلقية التي لقنها في صباه ، والتزامه بمبادئ جديدة استنتها لنفسه نتيجة التفكير السليم ، لا ارى ان الإفراط في الشعور بالذنب والخطيئة منهج حسن إلى حياة افضل .. ذلك لأن في الشعور بالإثم نقص

لاحترام النفس .. وهو ابعد من أن يؤدى إلى حياة طيبة ، بل انه على العكس يخلق في الإنسان الشعور بالنقص .. وكما ان شقاءه يجعله يثقل على الناس ، مما يحرمه من الاستمتاع بمساعدة العلاقات الشخصية .. فكذلك الشعور بالنقص يجعله يحس ضغينة نحو من يبدو له أنهم أكل منه .. ومن ثم يشق عليه أن يعجب بسواه ، بينما يسهل عليه الحسد ، فلا تلبث صحبتة أن تغدو ممقوتة ، ولا يلبث شعوره بالعزلة ان يزداد ..

٣ - الشعور بالاضطهاد والظلم

يعتبر الشعور المتهوس بالاضطهاد — إذا تطور إلى أكثر اشكاله تطرفا — نوعا من الجنون .. فمن الناس من يتصورون ان سواهم يسعون لاغتياهم ، أو لسجنهم ، أو لإلحاق الأذى البالغ بهم .. وكثيرا ما تدفعهم الرغبة في انتقاء الاضطهاد الموهوم ، إلى أعمال تنطوى على العنف ، وتستوجب تقييد حريتهم ..

ولست اعترز بحث الحالات المتطرفة ، وإنما انا بصدد الحالات المتوسطة ، لأنها كثيرا ما تسبب الشقاء ، ولأنها لا تكون قد تبادت إلى درجة الجنون ، ومن ثم فمن الميسور علاجها إذا ما أمكن إقناع المريض بأن يفحص متاعبه بصراحة تمكنه من أن يستدل على أصولها الكامنة في نفسه ، لا الناشئة من عداة الآخرين أو قسوتهم فعلا ..

ولعل من المألوف لدينا ذلك الصنف من الناس — رجلا كانوا أو نساء — الذين لا يفتأون يشككون في نياتهم ضحايا

للجود ، والقسوة ، والخيانة .. وهم عادة لبقون في تصوير ذلك إلى درجة غير عادية ، مما يجعلهم يكتسبون العطف والراء من الناس قد لا ترجع معرفتهم بهم إلى عهد بعيد .. ولو أننا أخذنا كل حال على حدة لما وجدنا فيها شيئا بعيد الاحتمال ، فإن سوء المعاملة الذي يشكونه دائم الحدوث دون ما ريب .. ولا يثير شكوك المستمع في النهاية إلا تعدد اهل الشر الذين شاء سوء الطالع للمشتكى ان يلتقى بهم . فإن انصباب سوء المعاملة من الجميع على شخص واحد — في وسط ما — إنما يقوم دليلا على أن السبب ينحصر غالبا في ذلك الشخص ، وعلى أنه إما واهم فيها يشكو منه من إساءات : أو أنه يصدر من التصرفات — دون وعى — ما يثير الناس ضده .. لذلك يرتاب اهل التجربة في أولئك الذين يلقون — حسب روايتهم — سوء المعاملة على طول الخط ، ولا يلبثون بانصرافهم عن العطف عليهم ان يوتروا في نفوس أولئك المتهوسين ان العالم كله ضدهم حقا .

وهكذا نرى المشكلة عويصة محيرة .. لأن الداء يشتد بالعطف وبالحرمان من العطف ، على السواء .. والشخص المعرض للإصابة بهوس الاضطهاد ، لا يلبث إذا وجد من يصدق قصة يرويها عن سوء طالعها ، ان يؤكد تلك القصة ويكررها حتى يصل به الأمر إلى ان يصدقها .. أما إذا قوبل بالكذب — أو عدم التصديق — فإنه يتخذ من ذلك مثالا آخر على تعمد البشر ان يختصوه بالقسوة ! .. ومن ثم فالداء لا سبيل إلى علاجه إلا بالتفاهم ، ولا بد من أن يزجى هذا التفاهم إلى « المريض » لكي يكون له أثر نافع ..

وسأحاول هنا ان اورد بعض ارشادات عامة يتمكن بها كل فرد من ان يتبين عناصر الشعور بالاضطهاد في نفسه — إذ انه شعور كامن في كل نفس تقريبا ، وإن تفاوتت درجاته — ومن ثم يعمل على إزالتها .. وهذه مرحلة هامة في غزو دنيا السعادة !

عامل الناس بما تحب ان يعاملوك به !

من أكثر انواع السخف — وعدم التعقل — شيوعا وانتشارا ، ما يتخذه المرء عادة من مسلك إزاء الشائعات الخبيثة .. فقليل من الناس أولئك الذين يستطيعون ان يقاوموا الإقبال على قول السوء ضد معارفهم ، بل وضد أصدقائهم أحيانا ، ومع ذلك فإنهم سرعان ما تأخذهم العزة إذا سمعوا قالة السوء ضد انفسهم .. كأنما لم يخطر لهم قط ان سواهم سوف يتقول عنهم كما يتقولون بدورهم عن غيرهم ! .. ذلك لأننا طبعنا على ان نرتقب من الناس ما نشعر به نحو أنفسنا من حب وحنان واحترام بالغ ، دون ان يخطر لنا انه لا ينبغي ان نتوقع من الناس أن يفكروا فينا بخير مما تفكر فيهم ، وما ذلك إلا لأن فضائلنا تبدو لنا واضحة ، ضخمة ، في حين ان فضائلهم — إن وجدت لهم فضائل — لا تبدو لغير العين التي تنظر إليهم في رضى ! .. فأنت إذا سمعت ان فلانا قال عنك نكرا ، تذكر التسع والتسعين مرة التي امتنعت فيها عن ان تبدي ما هو اهل له حقا من انتقاد ، وتنسى المرة الواحدة التي سهوت فيها تجاهرت بها تظنه حقيقة عنه .. ولكنه هو الآخر ينظر إلى تصرفه تحت نفس الضوء .. فهو لا يعرف شيئا عن المرات التي

استكثت فيها عن الخوض في سيرته . وإنما يدري بالمرّة التي خضت فيها فعلاً .. ولو أن كلامنا أوتي قوة سحرية تمكنه من قراءة أفكار الغير ، لكانت أولى نتائجها انقصاص عسري الود والصداقة بين الجميع !

عندما نضحك على أنفسنا !

ويتبعث الشعور بالظلم دائماً عن المفالاة في تقدير مواهبنا .. فأنا قد أكون مؤلفاً مسرحياً يرى من لم يعرف عنى نقيصة اتنى أعظم كتاب المسرح في هذا العصر ، ومع ذلك فقد لا تمثل مسرحياتي إلا نادراً ، وهى إذا مثلت تمنى بالفشل .. فمباذا أبرر هذه الحال الغريبة ؟ .. أن أول سبب يتبادر إلى ذهني هو أن المخرجين والممثلين والنقاد قد اجتمعوا ضدى لسبب ما .. وهذا السبب غالباً ما يبدو لى على الضوء الذى يرضينى وينصفنى ، كان أزعج لنفسى اتنى عزوف عن تهلل ائتطاب المسرح ، أو اتنى أرفض مراهنة النقاد ، أو أن مسرحياتي تحصل من الحقائق عن حياتنا العامة ما لا يحتمله أولئك الذين يشتركون في توجيه هذه الحياة .. وهكذا .

وقس على ذلك موقف كل من يخال نفسه مغبوناً في الحياة .. ومن المصابين بهوس الشعور بالاضطهاد ، ذلك الصنف من محبى الإنسانية ، الذى يصر على فعل الخير للناس ولو رغم إرادتهم ، ثم يعجب بعد ذلك لما يبدون من عدم تقدير لصنيعه . والواقع أن البواعث التى تدفعنا على فعل الخير ، قلما تكون بالنقاء الذى نخاله .. ذلك لأن حب المباهاة شعور خداع ،

يستتر دائماً وراء غيره من العواطف .. وهو كثيراً ما يكون مصدر السرور الذى نستبده من فعل ما نعتقد أنه خير لغيرنا .

وهناك عنصر آخر يدخل في « فعل الخير » للناس ، ويتمثل في حقيقة الدوافع التى تجعلنا ننصحهم أحياناً بالامتناع عن بعض متعهم كالخمر أو المقامرة .. وهذه الدوافع قد تكون مشوبة بنوع من « الحسد » المستور لهم ، لكونهم استطاعوا أن يتركبوا الموبقات التى نمتنع نحن عنها في سبيل استبقاء احترام اصدقائنا لنا !

اعرف قدر نفسك !

ومن هذا كله ، نخرج بأربع حكم عامة ، تصلح — إذا ما استوعبت تماماً — لتفادى « هوس » الشعور بالظلم .. وأول هذه الحكم هى :

« تذكر أن البواعث التى تحفزك على أى عمل ، ليست دائماً خالصة من الاثنية والاثرة ، مقصورة على العمل لصالح الغير ، كما تبدو لك ! » .

أما الحكمة الثانية فهى ، « لا تبالغ قط في تقدير افضالك وجدارتك » .

وثالثة الحكم هى : « لا ترتقب من الغير أن يهتموا بك قدر اهتمامك بنفسك » .

أما الرابعة والأخيرة فهى : « لا تتصور أن معظم الناس يولونك من تفكيرهم القدر الذى يسول لهم الرغبة في ظلمك أو اضطهادك » .

إن الرضى عن النفس . القائم على خداع النفس ، لا يمكن أن يكون صلبا متينا .. ومن الخير مواجهة الحقيقة دفعة واحدة ، مهما كانت مؤلمة ، ثم العمل بعد ذلك على بناء حياتك على هديها ..

٤ — الخوف من رأى الناس !

يلى هذا من أسباب الشقاء الرئيسية في الحياة : الخوف من رأى الناس فينا وفي أعمالنا ! .. فالواقع أنه قلما يشعر الإنسان بسعادة ما لم يكن كل مسلكه في الحياة ، ونظرته إلى الدنيا ، مقبولة من أولئك الذين تربطهم به روابط اجتماعية ، لا سيما أولئك الذين يعيشون معه ..

ومن الميزات البارزة في مجتمعنا الحديثة ، انقسامها إلى مجموعات تتباين أشد التباين في معاييرها الخلقية ومعتقداتها .. فنرى جماعات تعجب بالفن ، بينما تراه جماعات أخرى رجسا من عمل الشيطان ! .. بل أن الشيع تتباين في الدين الواحد ، فتجد الكاثوليك — في المسيحية — يحرمون الطلاق تحريما باتا ، في حين أن معظم المذاهب غير الكاثوليكية تعتبره ضرورة لازمة لعلاج مشاكل الزوجات الناشئة ..

ومن جراء هذا التباين في الآراء قد يكون الشخص الذى أوتى ميولا ومعتقدات خاصة منبوذا إذا ما قدر له أن يعيش في جماعة معينة ، في حين أنه يعتبر مخلوقا عاديا في جماعة أخرى .. ومن هنا ينشأ قسطن كبير من الشقاء النفسى ، وخاصة بين

الشباب .. فالشباب — أو الشبابة — قد يلتقط آراء وأفكارا مما يصادفه ، ثم لا يلبث أن يجدها كفرا محرما في الوسط الذى يعيش فيه .. ومن المعتاد أن الشباب يعتقدون أن الوسط الذى يعيشون فيه ، والذى عرفوه والغوه ، يمثل الدنيا بأسرها .. ومن ثم فهم لا يكادون يتصورون أن الآراء التى لا يجروون على البوح بها في مجتمعهم خشية أن يعتبروا مارقين ، آراء يتقبلها مجتمع آخر على أنها عادية ، من مقتضيات العصر ..

وهكذا نرى أن الإنسان يتحمل — أحيانا في مرحلة الشباب فقط — وإن لم يكن مستحيلا في غيرها من مراحل العمر — تعاسة لا داعى لها ، نتيجة جهله بالدنيا .. وهذا يؤدي أيضا إلى تبديد النشاط فيها لا لزوم له ، وأعنى العمل على الاحتفاظ بالاستقلال ذهنى في البيئة المعادية لأفكارنا .. وهذا يؤدي في تسع وتسعين في المائة من الحالات ، إلى نوع من الجبن الذى يقعد بالمرء عن المضى وراء الآراء إلى غاياتها ونتائجها المنطقية ..

لا غنى لإنسان عن عطف بيئته !

والواقع أن توفر العطف من جانب البيئة التى يعيش المرء فيها أمر لازم لتوفير السعادة لكل إنسان تقريبا .. ومعظمنا قد نشأ في بيئة مثبثة بالعطف والحنان ، فرسخت في نفسه الآراء التعصبية والنفرات التى وجدها في بيئته ، ونهيات نفسه بالسليقة لاستيعاب المعتقدات والعادات السائدة فيها حوله ..

بيد أن هذا الانصياع للبيئة المتمتر بالنسبة لأغلبية كبيرة من الناس ، تضم بوجه خاص كل أولئك الذين أوتوا مواهب ذهنية أو فنية .. ولنضرب لذلك مثلا بشخص ولد في بلدة

رفيفة صغيرة ، فما لبث أن ألقي نفسه منذ الصغر محوطا
بوسط يكره كل شيء يشحذ الفكر .. فهو إن مال إلى قراءة
الكتب الدسمة ، منى بالأزدراء من أقرانه ، وائذره مدرسه
بأن تلك المؤلفات تشتمت معلوماته ! .. وإن مال إلى الفنون ،
اعتبره انداده رخوا مائعا ، وظلنه الكبار مفسودا .. وإذا شاء
أن يختار لنفسه مهنة غير شائعة في الوسط الذي يعيش فيه
— مهما كانت محترمة — قيل له إن في ذلك انحرافا وضلالا ،
وأن ما كان يصلح لأبيه خليق بأن يصلح له ! .. ولو أنه أبدى
أفقه ميل لانتقاد معتقدات أبويه الدينية ، أو اتجاهاتهما
السياسية ، لسبب لنفسه المتاعب !

وقد يهتدى الشاب من هذا الفريق — إذا ما التحق بالجامعة
— إلى انداد من صنفه ، فينعم بسعادة غامرة لبضع سنوات ..
وإذا كان حسن الحظ ، فإنه لا يلبث إذا ما خلف الجامعة أن
يحصل على عمل يمكنه من العثور على أقران لهم روحه وميوله ،
لا سيما إذا كان هذا العمل في مدينة كبيرة .. أما إذا قدر له
أن يضطره عمله إلى الإقامة في بلدة صغيرة ، وأن يحرص على
احترام الناس له — كما لو كان طبيبا أو محاميا — فإنه لا يلبث
أن يجد نفسه مسوقا طيلة حياته إلى إخفاء ميوله ومعتقداته
الحقيقية عن معظم الناس الذين يلتقي بهم في عمله اليومي ..
وفي مثل هذه الظروف تغدو السعادة الحقيقية ضربا من
المستحيل ، إذ لا سبيل إليها إلا بتبني وسيلة لتخفيف أو تفادي
طغيان « رأى الناس » ، ولتعريف الأقلية ذات الذكاء والفكر
بعضها ببعض ، حتى يستمتع كل من أفرادها بصحبة من
يمثلونه روحا ومثريا ..

لا تتحدى رأى الناس إلا بقدر !

والجبن الذي لا مبرر له ولا داع ، كثيرا ما يزيد المتاعب
سوءا .. فالرأى العام يكون دائما أشد طغيانا ضد أولئك
الذين يخافونه ، منه ضد أولئك الذين لا يحفلون به !

وحديثي هذا لا ينطبق — بطبيعة الحال — على حالات
القطر في تحدى رأى الناس .. فإذا أنت اعتنقت في أمريكا
ما اصطلاح الناس على اعتناقه في روسيا ، أو العكس ، لحق
عليك أن تتحول التبعات والعواقب .. وإنما أنا أقصد الحالات
المعتدلة ، كالأهمال في ارتداء الثياب بالطريقة التي اصطلاح
الناس عليها ، أو عدم الاهتمام باتباع مذهب ديني شائع ، أو
الانصراف عن قراءة الكتب التي توسع المدارك .. مثل هذه
المخالفات إن ارتكبت في استخفاف وعدم مبالاة — ولكن في غير
تحد — فقد لا يلبث المجتمع أن يغض عنها ويحتفلها .. وقد
يكتسب صاحبها على مر الأيام مكانة في المجتمع « كمتعوه »
يباح له ما لا يغفر لسواه من أعمال ! والمسألة على أية حال
تتوقف على مدى الطيبة والمودة المتوافرة في علاقة الطرفين ،
فإن الناس يثيرون كل تحول عما القوه واصطلحوا عليه ، إذ
أنهم في الغالب يرون في هذا التحول انتقادا لهم .. ولكنهم
يفغفرونه إذا صدر عن شخص أوتى من خفة الدم ومن روح
الود ما يكفي لأن يبين لكل شخص — حتى لأغبي الأشخاص —
أنه يتحوله عما اصطلاح عليه القوم لا يرمى إلى انتقادهم !

ومع ذلك فإن هذه الوسيلة التي تعنى المرء من اللوم ، كثيرا
ما تعذر على أولئك الذين تفقدتهم « أذواتهم » والأزهر عطف

المجتمع .. واقتادهم هذا العطف كفيلا بأن يقض راحتهم ،
وأن يفقدوا سكينتهم نفوسهم ، ويدفعهم إلى المشاكسة والعناد
.. ولو أنهم انتقلوا إلى وسط لا تبدو فيه آراؤهم غريبة .
لتغيرت شخصياتهم تغيرا تاما ، فاستعادوا مرحهم وثقتهم
بأنفسهم .. وبدلا من الانطواء ، يصبحون كثيرى الاختلاط
والظهور ..

المال ليس كل شيء !

لذلك يجدر بالشباب الذين لا يجدون أنفسهم على انسجام
مع بيئاتهم ، أن يحاولوا ما أمكنهم اختيار مهنة تفسح لهم الفرص
للمخالطة من هم على شاكلتهم . ولو ضحوا في ذلك بقسط من
فرص الكسب .. وهم قلما يفتنون إلى أن هذا أمر ميسور .
لأن معرفتهم بالدنيا محدودة ، فهم يظنون أن العقائد التي ألفوها
في مواطنهم تسود العالم كله ، ولا توجد بيئة تتحرر منها ..
ومن ثم مقلق بالكبار أن يمدوا يد العون للشباب في هذا
الصدد ، بما أوتوا من خبرة وتجربة ..

الصلة بين الشذوذ والعبقرية !

وفي هذا العصر الذي ساد فيه علم التحليل النفسي ، أصبح
كل شذوذ يبدىه الشباب عما هو مألوف في بيئته ، يؤول على
أنه اضطراب نفسي .. وعندى أن هذا خطأ محض ، فلننتصر
— على سبيل المثال — شباب يؤمن والداه بأن مذهب النشوء
والارتقاء خطئ منكر .. ففي هذه الحالة يكتبه أن يكون مؤمنا
بصواب هذا المذهب ، حتى يتهم بالشذوذ والانحراف ، ويفقد

عطف والديه .. وليس من شك في أن عدم « انسجام » المرء مع
الوسط الذي يحيط به ، من علامات النحس وسوء الطالع ..
ولكنه نحس لا يمكن تفاديه .. فحينها كانت البيئة غريبة أو
متعصبة ، يكون الشذوذ عنها من علامات التوفيق والنبوغ ! ..
وهذه الظواهر توجد في كل بيئة وإن تباينت درجاتها .. ولقد
رمى « جاليليو » وغيره من ذوى المواهب الذين اثبتوا نبوغا
خلدهم في التاريخ ، بأنهم « من اصحاب الآراء الخطرة » ..
ولا ينبغي أن يتقوى الشعور الاجتماعى عند أمثال هؤلاء الرجال
إلى الدرجة التى تجعلهم يخافون ما قد تثيره آراؤهم من عدا
الجموع ، وإن كان من المستحسن البحث عن وسائل تجعل هذا
العداء أقل ما يمكن حدة ومفعولا ..

ويظهر أهم جزء في هذه المشكلة — فى عصرنا الحديث — فى
مرحلة الشباب .. ولو أن المرء وجه من البداية إلى الطريق
الصواب ، وجعل فى البيئة الصالحة له ، لكان من الميسور له
فى أغلب الأحوال أن يتفادى اضطهاد المجتمع .. بيد أنه لصغر
سنه وعدم تعرض مواهبه للاختبار الذى يجلى قيمتها ، يكون
عادة تحت رحمة قوم جهلاء يعتبرون أنفسهم قضاة يحق لهم أن
يفصلوا فى أمور لا يدرون عنها شيئا ، ويثيرهم أن يقال إن شبابا
حدثا قد أوتى من المعرفة ما يفوق كل ما خرجوا به من خبرتهم
بالدنيا وتجاربهم ! .. وكثير من الناس الذين استطاعوا أن
يفلتوا من طغيان الجهل ، اضطروا إلى أن يخوضوا صراعا
حاميا ، طويل الأجل ، خرجوا منه فى النهاية غطلى النفوس ،
مغلولى النشاط ! ..

— أخطاؤه .. ومن الضلال ان يخضع الشبان لضغط الشيوخ في المسائل الهامة .. فلو افترضنا انك شاب ، وانك تريد ان تحترف التمثيل المسرحي ، ولكن والديك يعارضان رغبتك لانهما يريان ان التمثيل مفسده خلقية او نقيصة اجتماعية .. فهما في هذا السبيل قد يستخدمان كل أنواع الضغط : يهددانك بان يبرءا منك .. ينذرانك بانك لن تلبث ان تندم بعد اعوام قلائل .. يسردان عليك امثلة رهيبة عن شبان اندفعوا في تهور إلى ما نرجو ان تقدم عليه ، فانتبهوا إلى ابشع نهاية .. الخ .

وهما قد يكونان على حق في اعتقادهما ان المسرح ليس بالمهنة الصالحة لك ، إذ ربما كنت لا تملك الموهبة التي تجعلك تصلح للتمثيل .. ومع ذلك ، فمن حقا ان تسعى نحو غايته ، دون ان تدع مجادلات والديك تفت من عزمك .. ولن تلبث ان تعرف من أهل المسرح ما إذا كنت تصلح او لا تصلح .. فإن اكد لك الفنيون عدم صلاحيتك ، فإذا ذاك فقط ينبغي ان تتحول عن هذا الاتجاه ..

لا تحفل بآراء الناس أكثر مما ينبغي !

واعتقد على العموم اننا نحفل بآراء الغير أكثر مما ينبغي ، سواء في الكبار من الأمور او في الصغار .. وعندى ان على المرء ان يحترم رأى الناس في الأمور اللازمة لتفادى الجوع والسجن ، أما ما عدا ذلك ، فهو « تطوع » بالخضوع لطغمان لا داعى له ، بل هو يتعارض مع السعادة في جميع نواحيها .. ولنضرب مثلا — في هذا الصدد — بآفاق المال .. فإن الكثرة

ومن الناس من يجد عزاء فيها يقال من ان المبقرية لابد ان تنقصر وتشق سبيلها إلى الظهور ، فهم لذلك لا يخشون أى ضرر على مواهب الشباب من الغبن والاضطهاد . ولكننى لا اجد ما يبرر الركون إلى هذا الرأى ، إذ هو اشبه ما يكون بالرأى القاتل ان لا يد للجرىمة من ان تنقض .. فمن يدري كم من الجرائم لم يسمع بها احد لا .. وكذلك من يدري ، كم من العباقرة انهاروا في شبابهم وراحوا ولم يشعر العالم بهم لا .. ثم ان المسألة ليست مسألة نبوغ فحسب ، وإنما هى تنطوى على ذكاء ايضا ، والذكاء لا يقل ضرورة للمجتمع عن النبوغ .. وليس المهم في الأمر ان ينقصر المبقرى ويشق طريقه ، وإنما المهم ان يفعل ذلك دون ان تملىء نفسه سخيمة على المجتمع ، ودون ان يفل الصراع نشاطه ويستنفد أكثر طاقة عبقريته .. لكل هذه الاسباب ، يجب ان لا نجعل طريق الشباب مليئا بالمشاق ، محفونا بالصعاب ..

دعوا ابناءكم يختارون مستقبلهم دون ضغط !

وإذا كان من المستحب ان يحترم الكبار رغبات الشباب ، فإنه ليس من المستحب ان يحترم الصغار رغبات الكبار ، على علاتها .. وهذا الرأى على غرابته يستند إلى سبب بسيط ، هو ان الأمر في الحالين يتعلق بحياة الشبان لا بحياة الشيوخ . والصغار إذا حاولوا ان ينظفوا للشيوخ حياتهم — كما يحدث حين يعارض الشاب رغبة أبيه الأزمل في الزواج — لا يقتلون خطأ عن الكحول حين يحاولون تنظييم حياة الشبان .. فلعل الحق في ان يختار لنفسه ما يحلو له ، ولكل — إذا اقتضى الأمر

الغالبية من الناس تنفق نقودا في نواح تخالف تماما ما يطيب لهم إذا هم شاعوا أن يرضوا أذواقهم الطبيعية .. وهم لا يفعلون ذلك إلا لجرد شعورهم أن احترام جيرانهم لهم يتوقف على امتلاكهم سيارة — مثلا — أو قدرتهم على أن يولوا الولائم الفخمة .. والواقع أن أى أمرىء تمكنه موارده من أن يبتاع سيارة ، ومع ذلك يفضل عليها — ارضاء لنفسه — أن يقوم برحلة ، أو يقتنى مكتبة راقية ، لا يلبث في النهاية أن يحظى من احترام الناس بنصيب أوفر مما كان ينال لو أنه فعل ما يفعله سواه !

وعندى ان المجتمع الذى يتألف من رجال ونساء يابون أن ينحنوا للتقاليد والآراء العتيقة المصطلح عليها ، أصلح من أى مجتمع آخر .. فثمة تجد شخصية كل فرد تنمو على حدة ، وفيه تجد تباين الشخصيات والأمراد ، بحيث لا يكون كل فرد نسخة طبق الأصل من الباقين !

ولست أعنى بذلك أن على الناس أن يتعمدوا مخالفة العرف لغير ما غاية — فهذا ضرب من الفوضى والجنون — وإنما أعنى أن على الناس أن يكونوا طبيعيين ، وأن يتبعوا أذواقهم الخاصة بما دامت لا تتطوى على خطر واضح يهدد المجتمع ..

والخوف من رأى الناس ، ككل أنواع الخوف الأخرى ، خطر يوقف النمو ، فمن العسير على المرء أن يحرز أية عظمة أو يحصل على التحرر الروحى الذى تتكون منه السعادة الحقة ،

طالما بقى في نفسه خوف قوى من هذا القبيل .. إذ أن من مستلزمات السعادة أن تنبثق اتجاهاتنا في الحياة عن مشاعرنا وحوافزنا الخاصة المتغلغلة في أعماق نفوسنا ، لا عن ميول عارضة ، أو رغبات طارئة ممن يحيطون بنا ..

الارهاب الصحفى !

وهناك نوع جديد من الخوف ، هو « الجزع » مما قد تتولاه الصحف ! .. وهذا لا يقل بشاعة عن الارهاب الذى كانوا يتوسلون إليه بالسحر في العصور الوسطى .. وما أبشع النتائج التى تقع ، حين تعمد الصحف إلى التضحية بشخص مسالم وديع ليكون كبش الفداء ! .. على أن هذا نصيب ينجو منه معظم الناس — لحسن الحظ — لأنهم نكرات مجهولة .. وإن كان خطر هذا النوع الجديد من « الاضطهاد الاجتماعى » يزداد ويستفحل بازدياد تقدم وسائل النشر ورقيتها .. وهو أخطر من أن يقابل بالاستهانة من الشخص الذى يتدر له أن يقع تحت طائلته .. لذلك فهمها قتل عن ذلك المبدأ العظيم الذى ينص على حرية الصحافة ، أرائى أميل إلى الدعوة إلى وضع حد أكثر حماية للفرد — من القذف والنشهر — من نصوص القوانين الحالية .. أجل ، يجب تحريم كل شيء يفسد الحياة على الأبرياء ، بل حتى على الأفراد الذين اتوا — بالقول أو الفعل — ما إذا أسىء نشره قضى على مستقبلهم

والعلاج الناجح الأوحـد لهذا الشر يتمثل في ترويض الرأي العام على أن يزيد من تسامحه .. وخير طريقة لزيادة التسامح تتوقف على مضاعفة عدد الأمراد الذين ينعمون بالسعادة الحقة ، بحيث لا يجدون لذة في صب الألم والمعذاب على إخوانهم من البشر !!

وفي الفصل التالي القادم نتابع بإذن الله حملة

« غزو السعادة » في ركاب برتراند رسل ..



« غزو السعادة »
لبرتراند رسل

سعادة الجسد

وسعادة الروح

الفصل الأول :

هل ما زالت السعادة ميسورة الخيال ؟

كدت أخلص من بعض الأحاديث ، ومما ورد في كتب بعض الأصدقاء ، إلى أن السعادة أصبحت في دنيانا الحديثة مسجولة .. ولكن بالتأمل ، والأسفار ، ومجازية البستاني — الذي يعنى بجديتي — أطراف الحديث ، أشعر بأن هذه الفكرة لا تكاد تستقيم ..

ذلك أن السعادة صنفان ، وإن تخللتها درجات وسط بينهما .. وقد يصح أن نسمي أحد هذين الصنفين صريحا واضحا ، والآخر خيالا موهوما .. أو هما سعادة حيوانية ، وسعادة روحية .. إحداهما تتبع من القلب ، والأخرى مبعثها الرأس .. !

وأتى لأذكر رجلا عرفته وأنا بعد صبي ، كان يتفجر سعادة ، مع أنه كان يعمل في حفر الآبار .. ! وكان بالغ الطول ، مفتول العضلات لدرجة لا يكاد يتصورها العقل ، لا يعرف قراءة ولا كتابة .. بل لا يكاد يعرف حقوقه ولا نظم الحكم التي يعيش في ظلها .. ! فما كانت سعادته مستمدة من موارد ذهنية ، ولا كانت قائمة على إيمان بقانون طبيعي ، أو على كمال العنصر والجنس ، أو ملكية الشعب للمرافق العامة ، أو أية عقيدة مما يعتبرها المثقفون لازمة للاستمتاع بالحياة .. وإنما كانت سعادته تعتمد على القوة الجسدية ، وبما أتت من

السعادة أنواع ..

في الفصول السابقة تحدثنا المفكر المعاصر « برتراند رسل » حديثه المتع عن وسائل مقاومة الشقاء ، وأهم أسبابه في المجتمع الحديث وهي : الضجر ، وجنون المنافسة ، والإرهاق ..

ثم انتقل بنا من ذلك إلى تبصيرنا بكيفية مغالبة الجسد .. والفيرة .. والشعور بالإثم والخطيئة .. والشعور بالاضطهاد والظلم .. والخوف من رأى الناس ..

واليوم يواصل « رسل » حملته لفزو السعادة ، بالحديث عن ألوان السعادة المختلفة : سعادة الجسد ، وسعادة الروح .. سعادة البسطاء ، وسعادة العلماء .. السعادة التي تتبع من القلب ، والسعادة التي تتبع من الرأس .. وهكذا تجد كل فئة من البشر في هذا الفصل بفتحتها وصدى شوقها إلى السعادة المروقة .. وسبيلها إليها ..

عمل ، وتغنيه على العقبات المثلثة في الصخور التي كان يحفر
أباره خلالها ..

وكانت سعادة البستاني — الذي يعنى بحديقتي — من
النوع ذاته .. فهو يشن حربا دائبة على الأرانب التي كانت
تسطو على الحديقة ، وكان يرى فيها مخلوقات قاتمة ، شرسة ،
تتعمد الأيذاء ، ولا سبيل لمقابلتها إلا بمكر لا يقل عن مكرها ..
ومع أنه كان قد تجاوز السبعين ، إلا أنه كان يقضى يومه بأكمله
في العمل ، ويقطع ستة عشر ميلا على الدراجة — في طريق
جبيلة — ساعيا إلى عمله ثم عائدا إلى داره .. ولكن كضاح
الأرانب كان يهين له تبعا يفيض بمرح لا يَنْضب !

سعادة المتعلم .. وسعادة الجاهل !

وقد تقول أن هذه المباحج ساذجة لا تلذ لن هم مثلنا أرقى
من حفار الآبار والبستاني ، إذ أية لذة في شنن الحرب على
مخلوقات ضئيلة كالآرانب ..؟ وهذه حجة تبدو لي واهية ،
فالآرنب يكبر بكثير الميكروبات الدقيقة التي يجد الراقون
سعادة في مكافحتها .. ومن ثم فإن عين الغبطة التي
يستشعرها البستاني من مسرائه الساذجة البسيطة ، هي في
متناول أرقى الناس تعليما .. إذ أن الفارق الوحيد الذي
ينشأ عن التعليم إنما يقتصر على مظاهر النشاط ، والجهود
التي يتطلبها السعى لنيل هذه المسرات .. ذلك لأن المتع التي
يبحثها إنجاز الأعمال تكون محفوفة بصعاب يبدو معها النجاح
— في بادئ الأمر — موضع ارتياب ، وإن كانت تنتهي عادة
إلى تحقيق تلك المتع .. ولعل هذا هو السر في أن تواضع

الإنسان في تقدير قواه يكون مبعث هناة له .. إذ أن المرء الذي
يتواضع في تقدير نفسه ، يجد في النجاح مفاجأة تلذ له .. في
حين أن الذي يغلو في تقدير نفسه يجد في الفشل مفاجأة تؤله
.. لذلك فمن الحكمة أن لا تبالغ في تقدير نفسك ، وإن كان من
الحكمة أيضا أن لا تغالي في التواضع ..

العلماء أسعد من أهل الأدب والفن

ولو أننا تأملنا أرقى أقسام المجتمع ثقافة اليوم ، لوجدنا
أن أسعد أبنائها هم العلماء .. ذلك لأنهم أوتوا ببساطة في
الشعور ، فهم يجدون من عملهم الرضى العميق الذي يجعلهم
يستمدون من الأكل والشراب والزواج سرورا وابتعة .. وقد
يجد أهل الفن والأدب أن الشقاء في الزواج لازمة تشيع بينهم ،
ولكن العلماء كثيرا ما يوفقون في الاحتفاظ بالسعادة العائلية ،
وذلك لأن عملهم يستغرق اسمى أقسام ذكائهم فلا تبقى لها
فرصة تتسلل فيها إلى مجالات لا شأن لها فيها .. وهم
يسعدون في عملهم لأن العلم في دنيانا الحديثة عامل قوى ودافع
من دوافع التقدم ، ولأن أحدا — مهما سما علمه أو ضؤل —
لم يعد يرتاب في أهمية العلم .. ومن ثم فليست بهم حاجة
إلى العقد والمركبات العاطفية ، لأن أبسط مشاعرهم تنطلق
دون أن تلتقي بأية عقبة .. والمركبات العاطفية كالزبد في النهر ،
لا تنشأ إلا حين يصعدم التيار المنساب بعثبات .. وطالما كان
النشاط الحيوي منسابا دون عرقلة .. فإن يكون المتأفيع والزبد
سبيل للظهور على سطح التيار ..

عالمهم وفقا لها .. ولقد يلوح إيمان الشباب الروسى فجا او سخيافا فى نظر الشاب الغربى .. ولكن ، اى ضمير فى ذلك ، ما دام صاحبه سعيدا ؟

ولقد تعكر سعادة الشباب المثقف فى الهند والصين واليابان ظروف خارجية ذات طابع سياسى . ولكن هذه السعادة لا تعاني من الصعاب الداخلية بمثلا فى الغرب .. فهناك الوان من النشاط تبدو مهمة للشباب ، فهو سعيد طالما قدر لها النجاح .. ذلك أن الشاب يشعر بان لهم فى انجياها القومية دورا هاما ، واهدافا ينبغى أن يسعوا إليها ، ولا يعز عليهم تحقيقها رغم صعوبتها .. اما الاستخفاف الذى كثيرا ما يجده المرء متفشيا فى ارقى شبان وشابات الغرب تعليميا فينشأ عن اجتناع الراحة والعجز معا ، إذ ان العجز يحمل الناس على الشعور بان ليس من شئ يستحق عناء العمل ، فى حين أن الراحة تهون عليهم مرارة هذا الشعور . ولقد يجد الشباب الجامعى فى الشرق بأسره مجالا لزيادة تأثيره على انراى العام اوسع مما قد يجد فى الغرب ، بيد أن الفرص التى تنفسح امامه لكسب الدخل المادى اقل من تلك التى تسنح للغربى .. ولما كان بعيدا عن الشعور بالراحة وبالعجز ، فإنه يتحول إلى مصلح او إلى ثورى ، لا إلى مستخف مستهتر كزميله الغربى . ومع أن سعادة المصلح او الثائر تتوقف على مجرى الشؤون العامة ، إلا أنه يستمتع — حتى فى حالة الحكم عليه بالإعدام — بنصيب من السعادة الحقيقية بفوق ما يشهده الشخص المستهتر الذى ينعم بالراحة .

وهكذا تتحقق فى حياة العالم كل الظروف والأسباب المهيئة للسعادة .. إذ أن لديه من النشاط ما يمكنه من استغلال كل مواهبه إلى أقصى حد ، ومن بلوغ نتائج لا تبدو مهمة له وحده . وإنما هى تظهر واضحة للرأى العام كله وإن لم يتفهمها على أنها .. ورجل العلم — فى هذا — اسعد حظا من رجل الفن ، فإن الرأى العام إذا عز عليه تفهم صورة او قصيدة ، حكم عليها بالتفاهة .. أما إذا عز عليه تفهم نظرية علمية فإنه يقر بانها صحيحة ، وبأن عجزه عن استيعابها راجع إلى قلة تحصيله العلمى .. وهكذا نجد « اينشتين » موضع تقدير — ومن ثم فهو سعيد — فى حين أن خيرة الرسامين يتضورون جوعا ، ويتخبطون فى أحضان الشقاء ..

وصحيح أن هذه الحال ليست مطلقة فى كل زمان وفى كل مكان ، ولكنها الحال الغالبة .. ولعل لهذه الظروف أثرا فى أن الفنانين — فى المتوسط — أقل سعادة من رجال العلم ..

شباب الشرق المنثور أسعد من مثيله الغربى

واعتقد أن من الواجب أن نقر بأن معظم الشبان المتعلمين فى الدول الغربية ، معرضون لذلك النوع من الشقاء الذى يترتب على الإخفاق فى العثور على الفرص الملائمة لاستغلال خير مواهبهم على أكملها ..

على أن هذه الحال لا توجد فى دول الشرق ، فالشباب المنثور فى روسيا اليوم سعداء إلى حد كبير ، على ما أرى ، إذ أن لديهم دنيا جديدة يشتركون فى خلقها ، وعقيدة يتحمسون لها وبخلاقون

ولست اعنى ان سعادة المتورين هي كل ما هنالك من انواع السعادة ، فهي لا تسنح إلا لأقلية ضئيلة . لأنها تتطلب مواهب وسعة اهتمام لا تنهين للجميع . وليس مشاهير العلماء وحدهم هم القادرون على ان يستمدوا من العمل متعة ، لا ولا الزعماء الساسة هم القادرون على التماس الهناء في الدفاع عن قضية ما ، وإنما متعة العمل مباحة لأي شخص يستطيع ان يجد في ممارسة مهارته قناعة ترضيه دون ان يشد تصفيق العالم . ولقد عرفت يوماً رجلاً فقد القدرة على استخدام ساقيه وهو في باكورة الشباب ، ولكنه ظل مستمتعاً خلال عمره الطويل بسعادة غامرة . وذلك بالعكوف على تأليف كتاب من خمسة أجزاء عن الآفات التي تصيب الورود ، ضمنه نتاج خبرته . ولقد سمعت ممن عرفت من الخبراء بالأصداغ ، ان دراستها تدخل على المشتغلين بها غبطة ورضى . وكمن من اناس عرفتهم يستشعرون لذة في مزاوله اعمال صعبة ، بعيدة المجال ، لاقتل عن نشوة الراقصة إذ تمارس الرقص الذي تهواه !

لماذا يهجر الفلاحون الريف إلى المدن ؟

ولقد اعتدنا ان نقول ان استمتاع الصانع بعمله قد تناقص في عصرنا الحالي ، عصر الآلة . ولكنني لا اظن ان إلى صحة هذا القول ، فإن العامل المدرب وان اشتغل اليوم حفا بأشياء تختلف كل الاختلاف عن تلك التي كانت تشغل بال نقابات الحرف في القرون الوسطى ، إلا انه لا يزال عنصرًا بالغ الأهمية وذا ضرورة ماسة في الانتصديات القائمة على الآلة . فهنالك من يصنعون الأدوات العلمية والآلات الدقيقة ، وهناك واضعو التصميمات ، والميكانيكيون المعنيون بالآلات الطائرات ، وسائقو

السيارات ، وغيرهم ممن يمارسون حرفاً يمكن للمهارة الفنية ان تبلغ فيها درجة عالية . . ولقد لاحظت ان العامل الزراعي والفلاح في المجتمعات المتأخرة — نسبياً — لا يكادان يصيبان من السعادة ما يصيب قائد السيارة أو الآلة . . وصحيح ان عمل الفلاح الذي يتولى حقله بنفسه ، متعدد الجوانب متباينها ، فهو يفلح ، ويبدّر ، ويحصّد ، ولكنه تحت رحمة العوامل التي تؤثر في المحصول ، وهو شديد الشعور باعتماده عليها . . في حين ان العامل الذي يدير آلة حديثة ، يشعر بالقوة والعزة ، ويكتسب الإحساس بان الإنسان سيد لقوى الطبيعة . وليس عبداً بين يديها . . ومن المسلم به ان العمل يفقد لذته بانسيبه لأغلب العمال الذين يعملون على الآلات ، وتقتضيهم اعمالهم ان يكرروا عملية آليه مرارا وتكرارا دون ما تغير يذكر . بيد ان العمل كلما قلت متعته زادت سهولة انجازه بواسطة الآلة وحدها . . وأن الهدف الاسمى للإنتاج الآلي — وهو الذي ما زلنا قاصرين عن بلوغه — يتهدد في الوصول إلى نظام تتولى الآلات بمقتضاه اداء كل عمل غير مهتم . ليتسنى ادخار الإدميين للأعمال التي تتطلب تلونا وابتكارا . . فإذا ذاك يغدو العمل أقل بعثاً للسام والضجر مما كان في أي عهد منذ عرفت الزراعة حتى اليوم . . ولقد كان العمل لذة وبهجة ، حين كان الإنسان يحصل على قوته بممارسة الصيد ، ويستطيع المرء ان يرى صحة هذا من استمرار الأغنياء في الإقبال على الصيد للتسلية . ولكن الجنس البشري بدأ — باذخال الزراعة — فقرة انحطاط ، وتعاसे ، وجنون ، لم يأت في التاريخ لها إلا الان . بفضل الخير الذي تؤديه الآلات .

ومن الجميل لذوى العواطف الشاعرية أن يتحدثوا عن صلة الإنسان بالأرض ، وعن الحكمة التى يجنيها الفلاحون من هذا الاتصال ، ولكن هذا لا يمنع كل شاب قروى من أن تكون أعز أمانيه أن يجد فى المدينة عملا يفر إليه من استعباد الريح والجو ووحشة ليالى الشتاء المظلمة . ويجد عنده الجو « الإنسانى » الذى يسود المصنع والسينما .. وهكذا نرى أن الزمالة والتعاون عنصران لازمان لتحقيق سعادة الإنسان المتوسط (العادى) ، وهما أكثر سنوحا فى الصناعة منهما فى الزراعة ..

العقائد والهوايات من أهم أسباب السعادة

والإيمان بقضية من القضايا من بواعث السعادة للكثير من الناس .. ولست أقصر ذلك على الثوريين والاشتراكيين ، والوطنيين فى البلاد المغلوبة على أمرها ، ومن إلى هؤلاء ، وإنما أراه يشمل أيضا الكثيرين الذين يؤمنون بقضايا أقل من تلك شأنها .. فمن السهل للمرء أن يجد أمرا يعتقد بصحته ويؤمن به دون أن يكون فى ذلك الأمر شيء من الخيال المتطرف ، فإذا صح اعتقاده وإيمانه فإنه لا يلبث أن يجد فيه ما يشغله فى سويحات قراغه ، وما يملأ عليه حياته ..

والاستغراق فى هواية من الهوايات لا يختلف فى كثير من الإيمان بقضية غير جليلة ولا شائعة .. ومن مشاهير العلماء الرياضيين الذين لا يزالون على قيد الحياة ، عالم قسم وقته بالعدل والتسطاس بين العلوم الرياضية وهواية جمع طوابع

البريد . ويخيل إلى أنه يجد فى هذه الهواية تسرية تهون عنه حين يعز عليه أن يمضى فى عومته تلت .. وليست مضاعف إنبات النظريات الرياضية بالشئ الوحيد الذى تعالجه هوايه جمع طوابع البريد .. كما أن الطوابع ليست بالشئ الوحيد الذى يمكن هواية جمعه .. فهناك الخزف القديم ، وعلب السعوط والعملات القديمة .. وقد تقول أن هذه المنع البسيطة تبدو للكثيرين منا متواضعة .. فقد مارسناها فى صبانا ، حتى إذا كبرنا خيل إلينا — لمسبب أو لآخر — أنها لا تليق بالرجل الناضج .. وهذا محض خطأ ، فإن كل متعة لا تنطوى على ضرر للغير ، خليفة بان تكون ذات قيمة ونفع .. وأنا — من ناحيتى — أجمع الانهار ، أى أننى أهوى ارتيادها ، وأشعر بالأسف لأننى لم أزر بعضها بعد .. ولست أخجل من مثل هذه العواطف الساذجة .. وهناك من يشغف بلعبة مثل « البليزول » ، فهو يقلب صفحات الجرائد فى لهفة ، ويجد فيها يذاع بالراديو من أنبائها لذة تشره ..

أحب الناس فى غير رغبة فى التسلط أو التملك

على أن الهوايات والألعاب الرياضية ليست فى الغالب من الموارد الأساسية للسعادة ، وإنما هى وسائل للفرار من الحقيقة ، وتناسى الآلام التى نعجز عن تحملها لفترة من الزمن .. وإنما تتوقف السعادة الأصلية أكثر ما تتوقف على ما نسميه الاهتمام الودى بالأشخاص والأشياء .. فالاهتمام الودى بالأشخاص نوع من المحبة ، لا يتطلب استجابة ، ولا يدعو إلى تشبث ورغبة فى التملك ، لأن النوع الذى يتطلب هذا كثيرا

ما يكون مبعثا للشقاء .. إنها النوع الذى يؤدى إلى السعادة هو ذلك الذى يفرى على نامل الناس والابتهاج بما أوتوا من خصال فردية وهو الذى يتيح مجالا للاهتمام والاستمتاع بأولئك الذين تصلنا الظروف بهم ، دون ما رغبة فى أن نسيطر عليهم أى سلطان أو نفوذ ، أو فى أن نستأثر بإعجابهم ، فالشخص الذى يسلك نحو الناس هذا المسلك صادقا ، يجد فيه وردا للسعادة ، ونمعا لتعاطف متبادل .. إذ أن علاقاته بسواه — سواء كانت بسيطة أو وطيدة — تغدو كافية لإرضاء نفسه وعواطفه .. ومجرد إحساسه الداخلى بالسعادة ، كقيل بأن يجعله رقيقا يستطيب الناس صحبته .. وهذا — فى الوقت ذاته — يضاعف من سعادته .. وهكذا .

ولقد اشرت من قبل إلى ما دعوته بالاهتمام الودى « بالاشياء » . وهو تعبير قد يبدو غير دقيق . ولكننى اعتقد أن شمة شيئا شبيها بالود والصدقة فى اهتمام العالم الجيولوجى بالصخور — مثلا — واهتمام عالم الآثار بالاطلال .. وهذا الاهتمام خليق بأن يكون عنصرا أساسيا فى مسلكنا نحو الأشخاص والجماعات .. ومع أن المشاعر المتولدة عن الاهتمام « بالاشياء » لا تعادل فى السعادة اليومية ما يتولد عن المسلك الودى نحو اندادنا من « البشر » ، إلا أنها برغم ذلك عامل مهم من عوامل الرضى .. ذلك لأن الدنيا واسعة ، وقوانا فيها محدودة ، فإذا ارتبطت سعادتنا بأسرها بالظروف الشخصية نحسب ، نائنا لا نلبث أن نجد أنفسنا مسوقين لأن نطلب من الحياة فوق ما فى طوقها أن تمنحنا .. والاسراف فى الطلب لا يعود دائما إلا بأقل مما يمكن أن يجتنى .. ومن ثم نجد أن

الرجل الذى يستطيع أن ينسى همومه بالاستغراق فى اهتمام حقيقى « بشيء » من الأشياء — كتأريخ الكواكب مثلا — لا يلبث حين يرتد إلى الحياة من تأملاته ، أن يثبث أنه اكتسب هدوءا يمكنه من أن يعالج همومه على خير وجه ، بعد أن يكون قد نعم بقسط من السعادة .. والسعادة الحقيقية .. ولو لأمـد محدود !

ومما تقدم نجد أن سر السعادة يتمثل فى هذه النصيحة :
دع اهتمامك وعنايتك يتسرعان إلى أقصى نطاق ممكن .. ويشملان أكبر عدد من الأشياء والأشخاص .. كى يكون لك دائما ما يشغلك عن هموم الحياة ..

الفصل الثانى :

التحسس للاستمتاع بالحياة

وفى رأى أن استجابة الحياة ، والرغبة أو التحسس والاقبال على الاستمتاع بها ، هى اظهر وأبرز معالم الرجل السعيد .. ولكى نوضح « الاقبال على الحياة » نخرب مثلا بالتصرفات المتباعدة التى تصدر عن الناس إذا جلسوا إلى الطعام .. فهناك من لا يرون فى الأكل غير ضرورة ملحة ، فهم يقبلون عليه فى غير اهتمام مهما كان شهيا .. وهم لا يفتنون إلى حاجتهم إليه حتى يبرح بهم الجوع !

وهناك المرضى الذين يجازون دور النقاهة .. فهؤلاء لا يأكلون إلا عن شعور بالواجب ، لأن الطبيب أوصاهم بضرورة الاهتمام بتغذية أنفسهم لنمو قواهم

على أن هناك من الجبهة الأخرى : الاكولون ، الذين يهتمون باصناف الطعام ولذة مذاقها .. فهم يبدؤون الاكل والامل يملأ نفوسهم : فلا يلتفتون أن يفتينوا انه اقل جودة — في الطهو والإعداد — مما كان ينبغي !

ثم هناك النهمون الشرهون ، الذين ينقضون على الطعام في لهفة وإقبال ، فيملأون منه بطونهم على سعتها ، ثم يترآخون في أماكنهم ويقطون في نومهم متخومين ..

وأخيرا ، هناك أولئك الذين يبدؤون الاكل بشهية سليمة ، فيستمرئون ، ويأكلون منه في اعتدال حتى يكتفوا ، ثم يتحزنون عنه ..

ومثل الذين يجلسون إلى مائدة الحياة مثل هؤلاء جميعا في مسلكتهم نحو ما تقدمه لهم المائدة من أطايب .. ومثل السعيد من الرجال مثل النوع الأخير ممن أوردنا من الآكلين .. أما ذات السدى يضيق بالأكل تمثليه للنفس الذى يعانى الشقاء الذى كان يردده « بايرون » في قصائده ، إذ كان يرى أن الأمن خير من اليوم ، وأن الحياة لن تؤثر بنى الإنسان بخير مما أثرتهم به في الماضي .. أى أن « اليوم الذى ينقض لا يجيء أفضل منه » على حد التعبير الدارج .. في حين أن الذائقه الذى يتقبل على الاكل بشعور من يؤدى « واجبا » ، يشبهه — في معرض الحديث عن السعادة — الزاهد المنتشف .. والشره النهم في الطعام يقابل الشهوانى المكب على ملذات الحياة .. الخ .

ومن العجيب أن جميع هؤلاء — اللهم إلا الشره النهم — يزدرون الشخص الذى أوتي شهية متفتحة للأكل ، ويرون أنهم

أرقى منه . وأن من القصص المعيب أن تستمرىء الطعام لأثك جائع ، أو تستطيب الحياة لأنها حافلة بالعديد من المناظر الممتعة المتباينة ، والتجارب المثيرة .. ومن ثم فهم يطلون من علياء وهمهم على أولئك الذين يزدرونهم وكأنها هؤلاء مخلوقات ساذجة بسيطة ..

الزهد مرض يجب أن يعالج !

والواقع اننى لا أقر هذا الراى فى شىء ، فكل ألوان التعفف والزهد — فى رأى — مرض لا أمارى فى أن بعض الظروف قد تعرضه بحيث لا يكون ثمة سبيل إلى تعافيه ، ولكنه — مع ذلك — يجب أن يعالج إذا ما حدث بأسرع ما يمكن ، لا أن ينظر إليه كنوع من الحكمة السامية !!

مثل ذلك مثل الشخص الذى لا يحب « التوت » ، فمن أية وجهة يعتبر اسمى أو أرقى ممن يحب التوت ؟ .. الواقع أنه ليس ثمة دليل مجرد — لا يستند إلى أهواء شخصية — على أن التوت فاكهة طيبة أو غير طيبة ، فهى طيبة لدى من يحبها . وهى فجأة بالنسبة لمن لا يحبها .. غير أن الذى يحبها يستأثر منها بمتعة لا تتوفر لدى الذى لا يحبها ، ومن ثم فإن حياته أكثر بهجة ، كما أنه أكثر تمثيا مع الحياة التى يعيش فيها . من الآخر ..

والشئ نفسه ينطبق على ما هو أهم .. فالرجل الذى يستمتع بمشاهدة مباراة فى كرة القدم ، يستأثر عن الذى لا يجد فى ذلك متعة .. والرجل الذى يستمرىء الجراء يستأثر عن

الذى لا يستمرئها ، بدرجة تفوق ما فى المثال السابق ، لأن فرص القراءة أكثر سنوياً وتوفراً من فرص مشاهدة مباراة كرة القدم ، وكلها ازدادت الأشياء التى يهتم بها الإنسان ، كانت فرص السعادة لديه أكثر ، وكان أقل تعرضاً لأن يكون تحت رحمة القدر ، إذ أنه إذا فقد متعة فسرعان ما يجد غيرها ..

وقد تكون الحياة أقصر من أن تسمح بالاستمتاع بكل شيء ، وإذن فيجدر بنا أن نهتم بما يكى من الأشياء لكى نملأ علينا أيامنا ..

مرض الاعراض عن الدنيا ، أو الانطواء على النفس

وكلنا معرضون لمرض الانطواء ، الذى يوجى إلى المرء بأن يعرض عن الدنيا بأسرها ، ليتأمل الفراغ الذى فى أعماقه .. والواقع أن ذهن آلة غريبة تخط المواد التى تقدم إليها بطرق مدهشة ، ولكنها إذا حرمت من هذه المواد التى تأتىها من العالم الخارج عنها ، باتت بلا حول ولا قوة . وهذه حال الرجل الذى فقد التحمس للحياة والإقبال عليها .. فالرجل الذى يقصر اهتمامه على نفسه لا يجد شيئاً فى أعماقه يستحق المشاهدة .. أما الذى يحول اهتمامه بعيداً عن شخصه ، فإنه يجد - فى اللحظات النادرة التى يخصص فيها نفسه - أعجب مجموعة متعددة ، متباينة ، من العناصر التى تثير الاهتمام ، وقد غرزت ، ثم مزج بعضها ببعض فى أشكال جميلة أو مفيدة ..

وللإقبال على الحياة أشكال تفوق الحصر .. ومن ثم نالحياة لا يمكن أن تكون يوماً مملة للمرء الذى يجد فى أى شيء يعرض

له مادة للتأمل والتفتيق عن المعانى ، كما كان يفعل « شلوك هولمز » حين كان يستقري أى شيء يعثر عليه ما يرجو من بيانات ! .. ولك أن تتصور الأشياء المختلفة التى يسهل ملاحظتها أثناء نزهة خلوية .. فمن الناس من يهتم إذ ذاك بالطيور ، ومنهم من يهتم بالخضر ، وثالث يهتم بطبقات الأرض ، ورابع بالزراعة ، وهكذا ..

كذلك ما أعجب بتباين مسالك مختلف الناس نحو زملائهم من بنى البشر ! .. فهناك من يخلق تملها فى تأمل زملائه أثناء السفر فى القطار ، فى حين أن هناك من يتأملهم فى تملع ، ويحلل شخصياتهم ، ويكون بعض الآراء عن ظروفهم ، وقد يوفق فى أن يحدس أدق الاسرار الخفية فى حياة بعضهم ..

وكما يتباين الناس فيما يكونونه من آراء عن سواهم ، نراهم يختلفون فى شعورهم نحوهم .. فمن الناس من يكاد يضيق بكل الناس .. ومنهم من يوفق بسهولة وسرعة إلى توطيد الشعور الودى مع أولئك الذين تدنعه الظروف إلى الاتصال بهم ، ما لم يكن ثمة سبب واضح لأن يشعر بغير ذلك ..

الإقبال على الحياة فى الأسفار .. وفى المرض

ولنعد مرة أخرى إلى حديث الأسفار .. فمن الناس من يجوس خلال كثير من البلدان ، فيهبط فى خير الفنادق ، ويحظى بعين ما كان يحظى به فى وطنه من مأكول ، ويجتمع بنفسه من كان يلتقى بهم فى بلده من أغنياء عالمين ، ويتحدث فى نفس الموضوعات التى كان يتحدث بها حول العالم ، ووطنه ..

فيإذا عاد من سفره لم يشعر بغير الارتياح من الملل الذي داخله
لطول تنقله في القطارات الفاخرة !

على أن هناك من يحرصون أينما حلوا على تبين أهم ميزات
المكان الذي يهبطون فيه ، وعلى التعرّف على الناس الذين
يمثلون تلك البيئة ، وعلى ملاحظة كل ما يدعو إلى الاهتمام من
الشنون الاجتماعية أو التاريخية ، ثم يسودون إلى بلادهم
برصيد جديد مدخر من الأفكار الممتعة ، يهون عليهم ليالي
الشتاء ..

وفي كل هذه المواقف المختلفة ، نرى الرجل المليء بحب
الاقبال على الحياة يمتاز على ذاك الذي لا يستطيعها .. حتى
التجارب غير السارة تكون ذات نفع له .. ومن الجفافة
للحق أن نقول أن هؤلاء الناس بمنأى عن أن يكونوا تحت رحمة
القدر ، فإن من المحتل جدا أن يفقدوا رغبتهم في الحياة لو أنهم
فقدوا صحتهم مثلا .. وإن كانت هذه ليست بقاعدة محتومة ،
نقد عرفنا أناسا ماتوا بعد سنوات قضوها في عذاب وآلام
مبرحة ، ولكنهم ظلوا مع ذلك محتفظين بحبهم للحياة حتى آخر
لحظة .. ذلك لأن بعض أنواع المرض لا تقوى على القضاء على
روح الإقبال على الحياة واشتهاؤها ..

اشتناء الحياة حافظ على التفوق ..

واشتناء الحياة يكون في بعض الأحيان أمرا عاما ، ولكنه
في أحيان أخرى أمر خاص .. بل وخاص جدا . والذين قرأوا
قصة « لانجرو » يتذكرون ذلك الرجل الذي فقد زوجته التي

كان مشغوقا بها ، فشعر أن الحياة جرداء خاوية .. وكان
يتجر بالشأى ، فأخذ يتغلب على ملل الحياة بمحاولة تعلم اللغة
الصينية خلال النقوش التي كانت على صناديق الشاي ..
نأفضى به هذا إلى أن وجد في الحياة شيئا جديدا استثار
اهتمامه ، فاقبل على دراسة كل ما يختص بالصين في تحمس
وشغف .. !

ومن المستحيل أن يتبنا المرء بما قد يجتذب اهتمام أى
إنسان ، ولكن معظم الناس قادرين على أن يوجهوا اهتمامهم
لأمر من الأمور — حسب ميولهم — فإذا تم ذلك تحررت حياتهم
من التكرار الرتيب الملل ، واستطاعوا أن يقبلوا على الحياة ..
ومع ذلك ، فمن المتع الخاصة ما يكون موردا أقل إدراكا
للسعادة من الرغبة العامة في الحياة ..

ولقد ذكرنا غيم ذكرنا — حين مثلنا الحياة بالمائدة والناس
بالأكليين — شخصية الشره النهم .. وقد يرى القارئ أن
مشتهى الحياة — الذى دأبنا على إطرأه — لا يختلف في شيء
عن هذين النوعين من الناس :

الاقبال على الحياة شيء .. و « الشراهة » شيء آخر !

لقد كان القدامى يعتبرون الاعتدال من أهم الفضائل
اللازمة . ولكن الكثيرين تحولوا عن هذا الرأي بتأثير إحصاء
الثورة الفرنسية ، وأصبحت البول الجامحة موضع إعجاب
حتى لو كانت هدامة أو معادية للجوع .. ومع ذلك ، فقد كان
القدامى على حق وصواب . فلا بد للحياة الطيبة من توازن بين

الحد الذي نلتزمه ، هو أن كلا من أذواقنا وشهواننا — على حدة — يجب أن يتسق مع الهيكل العام لحياتنا ، ولكي يكون مبغثا للسعادة يجب أن يتلاءم مع الصحة ، وأن يتمشى مع مودة أولئك الذين نحب ، ومع احترام المجتمع الذي نعيش فيه .

ومن أهوائنا ما يمكن التمدد فيها دون تجاوز لهذه الحدود، ولكن منها ما لا ينطبق عليه هذا القول . . فالرجل الذي يهوى الشطرنج مثلا — لا حاجة به إلى أن يحد من هوايته إذا كان أعزب، مقتدرا من الناحية المالية، أما إذا كانت له زوجة وأولاد، ولا موارد خاصة له ، فإن من واجبه أن يحد من هوايته بكل ما في وسعه .

مقياس الاعتدال في ممارسة الهوايات

وهناك أشياء يجب أن نجعلها بمثابة سياج لحياتنا لا يتجاوزها أي هوى من أهوائنا وإلا صار مصدرا للشقاء . ومن هذه الأشياء الصحة ، والتمتع بهواهب خاصة ، وامتلاك دخل يكفى لسد الحاجات الضرورية ، وأداء الواجبات الاجتماعية التي لا بد منها ، كذلك التي ندين بها للزوجة والأبناء . فإذا ضحى رجل بهذه الأمور في سبيل الشطرنج مثلا ، فإنه لا يكون أقل سوءا من مدمن الخمر . . !

ولقد كان لدى الإغريق مقياس للاعتدال في أمثال هذه الحال: فالرجل الذي يهوى الشطرنج إلى درجة تجعله يترقب خلال عمله الجارية التي سيخوضها إذا ما آن له في المساء أن يلعب ، رجل مجدود ، سعيد الحظ . . أما الرجل الذي يتكلى عن عمله

أنواع النشاط المختلفة ، فلا ينبغى الاستمرار في أحدها إلى درجة تجعل من المستحيل ممارسة الأنواع الأخرى . . وصاحبنا الشره يضحي بكل المتع في سبيل متعة الأكل ، ومن ثم فهو يقتل محصلوله الإجمالي من السعادة في حياته . . وكثير من الأهواء الأخرى تغري الإنسان على التمدد فيها إلى هذا الحد . . فقد كانت الامبراطورة « جوزفين » ذات شراهة . . ولكن إلى الثياب ! فكان « نابليون » يدفع — في بادئ الأمر — حساب الحائكة طائعا ، وأن أخذت احتجاجاته في الازدياد ، حتى انتهى به الأمر إلى أن صارح زوجته بأن عليها أن تتعلم الاعتدال ، وأنه لن يدفع بعد ذلك من نفقات ثيابها إلا بالقدر المعتول . . فلما تلقت أول كشف للحساب من الحائكة بعد ذلك ، تولتها الحيرة ، ولكنها سرعان ما اهتدت إلى حل ، فذهبت إلى وزير الخريبة وسألته أن يدفع حسابها من الاعتمادات المخصصة للحرب . . وإذا كان يدرك أن لها من السلطان ما يكفى لاقصائه عن منصبه ، فإنه استجاب لرغبتها . . وقد ترتب على هذا الأمر التافه في ذاته نتائج — ليس هذا مجال تفصيلها — انتهت إلى أن فقد الفرنسيون « جنوا » !

وسواء كانت القصة صحيحة ، أو كانت تنطوي على مغالاة، إلا أنها تكفى لأن تبين إلى أي مدى تنساق المرأة وراء الشفط بالثياب !

وإدمان الخمر والامراط في الحب الجنسي مثالان آخران من أمثلة الشراهة التي تخرج عن نطاق الإقبال على الحياة أو اشتهاها . . والمبدأ الذي ينبغى أن نتبعه في هذه الأمور ، أو

ليقتضى يومه في لعب الشطرنج فرجل انعمدت فيه فضيلة الاعتدال !

على ان ثمة اعمالا اوتيت من السمو والتبل ما يبرر التضحية بكل شئ في سبيلها .. فلا لوم ولا تثريب على الرجل الذي يضحي بحياته في الدفاع عن وطنه وإن ترك زوجته واولاده معدمين .. ولا يعاب الرجل الذي يتوفر على تجارب تبشر بكشف علمي عظيم ، إذا كان استغراقه في التجارب يكبد أسرته غناء العيش في مقر ، ما دامت تجاربه هذه كفيلة بأن تكلل في النهاية بالنجاح .. على أنه إذا اخفق تعرض لسخط الرأي العام ، وهو جزاء غير منصف ، لأن احدا لا يستطيع ابدًا ان يضمن لنفسه النجاح فيما هو مقدم عليه ..

الشراهة تخفي رغبة في النسيان !

وإذ نمضي قدما في التفرقة بين الشراهة إلى الطعام وبين اشتهاى الحياة ، أود ان اذكر اننى اعتقد ان ثمة فارقا نفسيا عميقا بين الشره وبين الأكل ذى الشهية السليمة للأكل .. فالمرء الذى تطفئ فيه رغبة على بقية الرغبات الأخرى ، يعانى عادة من اضطراب متأصل في أعماقه ، فهو ييغى التهرب منه .. وهذا نراه واضحا في حالة مدمن الخمر ، فإلناس عادة تقبل على الشراب بغية النسيان ، ولولا ان في حياتهم اثسباحا يودون الفرار منها ، ما آثروا السكر على اليقظة والرشد ..

والقول ذاته ينطبق على كل النزوات الجامحة، فإن ممارستها لا ينشُدون المتعة فيها بالذات ، وإنما في النسيان الذى يصاحبها

.. بيد ان ثمة اختلافا كبيرا بين نسيان يرجى بوسائل حقيرة ، ونسيان يتأتى من وراء ممارسة مواهب مرغوبة في حد ذاتها .. فالرجل الذى علم نفسه اللغة الصينية — في قصة « لانجرو » كما ذكرنا — كان ينشد النسيان .. ولكنه سمى إليه بجهد لا يؤدي إلى ضرر ، بل هو على العكس شحذ ذكاه وزاد معرفته .. ومثل هذه الوسيلة من وسائل الفرار من اثسباح الحياة ، لا لوم عليها ولا تثريب .. على عكس السعى للنسيان عن طريق الشراب أو الميسر !

على أنه لا مراء في ان ثمة حالات تقع وسطا بين هذين النوعين .. فهاذا نقول — مثلا — في الرجل الذى يقسوم بمغامرات جنونية في الطيران أو في تسلق الجبال لأنه لم يعد يحفل بالحياة ؟ .. اتنا قد نمعج به إذا كان لمخاطراته هدف عام .. أما إذا لم يكن لها هدف ، فإننا نضعه في درجة لا تفوق درجة السكران والممارين إلا قليلا !

سجبة في الحيوان ، والإنسان « الحر » !

والاقبال على الحياة — عن شعور صادق صحيح لا مجرد رغبة في النسيان — جزء من التركيب الطبيعي للإنسان ، وإن قضت عليه بمرور الأجيال ظروف تعسة .. فأنت ترى الصغار يهيمون بكل ما يرون ويسمعون .. إذ ان الدنيا مليئة بالمفاجآت التى تدهشهم .. ومن ثم يندفعون في حماس وراء المعرفة — ولست اعنى المعرفة المدرسية ، وإنما التى تعرت إلى كل ما يسترعى اهتمامهم ..

والحيوانات — حتى التي جاوزت مرحلة الصغر منها — تظل محتفظة بروح الاقبال على الحياة ، ما لم تمكر عليها المتاعب الصحية هناءها ..

كذلك الإنسان الذي لم يمن يوما بخيبة أو فشل يهزلن كيانه ، فإنه يظل محتفظا باهتمامه الطبيعي بكل ما في الدنيا — خارج شخصه .. وطالما بقي محتفظا به ، فإن الحياة تبدو له هنيئة ، بهيجة .. اللهم إلا إذا رسفت حريته في قيود لا ضرورة لها . والواقع أن فقدان الرغبة والاقبال على الحياة في المجتمع المتحضر ترجع في الغالب — وأكثر ما ترجع — إلى القيود المفروضة على الحرية ، والتي لا غنى عنها لآثامها من لوازم الحياة التي ينتهجها المجتمع .. فبينما كان الرجل الفطري يقبل على الصيد إذا جاع ، مدفوعا بدافع مباشر ، نرى الرجل العصري الذي يذهب في ساعة معينة من كل صباح إلى عمله ، ينساق في الواقع بنفس الدافع — وهو الحاجة إلى كسب العيش — ولكن بصورة ملتوية .. فالرجل حين ينطلق إلى عمله لا يكون جائعا ، بل أنه يكون قد غادر مائدة الفطور لتوّه .. ولكنه يدرك أن الجوع لن يلبث أن يواتيه ، وأن الذهاب إلى العمل وسيلة لاشباع الجوع الذي يأتي في المستقبل ..

لا حرية في المجتمع المتحضر !

وهكذا الأمر بالنسبة للدوافع جميعا . فالدوافع الفريزية غير منتظمة ، ولكن العادات في المجتمع المتحضر يجب أن يكون طابعها الانتظام .. فالتقبلية — في الحالات الفطرية — إذا تهيأت للحرب ، دقت الطبول التي تثير الحماس للقتال ، وكان لاندفاع

الجموع إحياء يدفع كل فرد بدوره .. أما الأعمال الجماعية في العصر الحديث فلا يمكن أن تؤدي بنفس الطريقة . إذ من المستحيل إذا أريد إطلاق قطار من محطة ما في موعد محدد — مثلا — أن نلجأ إلى الموسيقى البربرية لإثارة الحوافز التي توحى للسائق ولعامل الإشارة وللحمال بأن ينشطوا للعمل .. ولكن كلا منهم يقبل على عمله من تلقاء نفسه لشعوره بأن أدائه واجب .. ومن ثم فالدافع الذي يحركهم ليس مباشرا ، وإنما هو غير مباشر ، لأنه لا يحفزهم للجهد لمجرد ذاته ، وإنما هو يحفزهم لنيل الجزاء الذي يتأتى عن الجهد ..

ومعظم حياتنا الاجتماعية اليوم تسير على هذا المنوال .. ففي كل لحظة يتعرض الإنسان المتحضر لقيود تحد من دوافعه الفريزية ، مما يجعل من العسير عليه أن يحتفظ بالرغبة في الحياة والاقبال عليها .. ومع ذلك ، فلا سبيل إلى قيام المجتمع المتحضر بدون تقيد الدوافع الفريزية إلى درجة ما ، لأن تضارب الدوافع يحول دون تيسر ارتقي أشكال التعاون التي تتطلبها النظم الاقتصادية الحديثة ..

وبالرغم من كل هذا ، فإن هناك أفرادا يستطيعون أن يحتفظوا برغبتهم في الحياة وإقبالهم عليها ، ما لم تستغرق جهودهم متاعب نفسية ..

الفصل الثالث : المودة والدب

ومن أهم أسباب فتور الاقبال على الحياة شعور المرء بأنه غير اثير بحب أحد ، فإن شعور الإنسان بأنه محبوب — بذكى في نفسه لذة العيش والاقبال على

ويتشأ شعور المرء بأنه غير محبوب ، عن عدة أسباب متباينة : فهو قد يرى نفسه قبيح الشكل إلى درجة لا تشجع أحدا على حبه .. أو هو ربما اعتاد منذ صغره أن يحظى بنصيب من الحب أقل مما كان يحظى به أقرانه من الأطفال .. وقد يكون هو بالفعل مخلوقا لا يجتذب محبة الناس ، وإن كان هذا في الغالب يرجع إلى فقدان الثقة في النفس ، نتيجة صدمة أصابت الشخص في الصغر ..

وشعور المرء بأنه غير محبوب قد يدفعه إلى عتد من التصرفات المتباينة .. فهو قد يبذل أقصى الجهود لاكتساب الود ، بالانصراف في السخاء والكرم إلى درجة غير مألوفة .. وإن كان هذا أبعد المسالك عن النجاح المضمون ، لأن الحائز على الكرم كثيرا ما يبين خلال تصرفات الكرم ، وقد جبلت النفس البشرية على أن لا تبذل الود إلا لأقل الناس سعيا وراءه .. ومن ثم فإن الرجل الذي يشتري الود بأعمال الخير والبر ، لا يلبث أن ينهار وهمه لما يبدو له من عدم تقدير الناس لفضله ، إذ لا يخطر له ببال أن الود الذي يحاول ابتياعه أغلى واعز من الفوائد المادية التي يقدمها ثمنه له ..

ومن الناس من إذا فطن إلى أنه غير محبوب ، سعى إلى الثأر لنفسه من العالم أجمع بأن يشعل الحروب ، أو يقيم الثورات ، أو يغمس قلمه في مداد من الأفكار المسمومة .. ومثل هذا التصرف يتطلب من صاحبه قوة شخصية تكفي لأن تمكنه من أن يعادى الدنيا كلها ..

على أن الذين يسلكون هذا الاتجاه قلة بين الناس ، والأغلبية الساحقة من الرجال والنساء ، يستسلمون — إذا

أعرض الناس عن حبهم — لليأس المظلم الذي لا تبدد ظلماته سوى ومضات من الحسد أو الشر .. والسائد أن حياة أفراد هذا الفريق من الناس تقود مركزة حول أنفسهم ، فلا يعودون يأبهون بسواهم ، إذ يخلق افتقاد الود عندهم شعورا بالقلق وعدم الطمأنينة .. ومن ثم فهم يحاولون التهرب من هذا الشعور بأن يعتادوا لونا خاصا من الحياة يتركونه حتى يتسلط عليهم تماما ، فيغدون عبيدا له .. ولهذا تجدهم ينظرون على أنفسهم خوفا من برودة العالم المحيط بهم ..

أما الذين يواجهون الحياة مطمئنين ، فغالبا ما يكونون أسعد من أولئك الذين يواجهونها والطمأنينة تعوزهم .. لأن الشعور بالطمأنينة لا يودى بهم إلى التهلكة ، بل أنه يساعد المرء على أن ينجو من أخطار قد لا يقوى غيره على النجاة منها .. وأنت إذا سرت على لوح ضيق فوق هوة عميقة ، فإن مجرد الشعور بالخوف كفيل بأن يردك فيها .. وهكذا الحال في طريق الحياة !

الاعجاب يقوى الشعور بالطمأنينة ..

والشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس له أشكال عدة ، ولكنه فيما يختص بالحياة عموما ، يتأتى عن تعود المرء أن يتلقى من « المودة » قدرا يعادل ما هو في حاجة إليه ..

والمودة المكتسبة ، لا المودة المبذولة ، هي التي تخلق الشعور بالطمأنينة .. وإن كان الغالب أن المودة « المتبادلة » أبعد أثرا في خلقه .. ولو شئنا أن نكون أكثر دقة فخلق بنا

ان نقول ان الاعجاب — لا المودة وحدها — ييث في النفس الشعور بالطمأنينة .. وأنتك لتجد أولئك الذين يتوقف نجاحهم في مهنتهم على اكتساب إعجاب الرأي العام — كالممثلين والوعاظ والخطباء — يعتمدون باستمرار واطراد على تصفيق الجماهير .. ويبلغ إقبالهم على الحياة واستطابقتهم إياها أشده إذا ما أحرزوا ما هم بحاجة إليه من إعجاب الرأي العام .. فإن لم يحرزوا ذلك انقلبوا سخطين ، وانطلوا على انفسهم .. ذلك لأن حب العالم إذا ما حظى به امرؤ ، كقيل بأن يستل من قلب ذلك المرء كل خوف وان ينزعه من عزلته وانطوائه ..

الحب الذى يبدد الخوف .. والحب الذى يزيده !

على أن هذا الأثر ليس نتيجة حتمية لكل أنواع الحب والمودة ، إذ لا بد للنوع الذى يؤتى هذه النتيجة أن يكون قويا ، جريئا ، نزاعا إلى السمو أكثر منه إلى طلب السلامة ، ومن ثم ترى الشخص الذى يحظى به لا يحفل بالسلامة في سبيل الرقى الذى يتجه إليه ..

وعلى النقيض من ذلك الود الذى يشبه حب الأم الجبانة التى لا تتقأ تحذر ابنها مما قد يتعرض له من نكبات ، والتى تنظر أن كل كلب متحفز لأن يعض ابنها ، وأن كل بقرة ليست سوى ثور وحشى هائج .. فمثل هذه الأم تخلق في ابنائها الجبن ، وتجعلهم لا يشعرون بالطمأنينة إلا إلى جوارها .. وبمضى الزمن يغدو هؤلاء الأطفال أسوا حالا مما لو كانوا لم ينعموا بالحب اطلاقا ! ..

وكثير من الناس إذا وقعوا في الحب بحثوا عن ملجأ صغير يلوذون به من الدنيا ، وينعمون فيه بها يفتقدون من أطراء

وإعجاب ربما كانوا غير أهل له . لهذا كان البيت بالنسبة لأكثر الناس ملاذا من الحقيقة والواقع ، إذ أن مخاوفهم وجبنهم تحملهم على أن يستطيخوا صحبة من يسرى عنهم ويبث الارتياح في نفوسهم .. وهم ينشدون من زوجاتهم ما لم يجدوه من قبل من أمهاتهم الحقاوات .

وليس من السهل تحديد خير أنواع الود ، إذ لا بد من أن نجده مشوبا بعنصر وقائي .. فنحن لا نغفل قط الضر الذى يصيب من نحب ، ولو أننا تعمقنا في بحث هذه الحقيقة ، لوجدنا أن خوفنا من أجل سوانا أفضل — إلى حد بسيط — من خوفنا من أجل انفسنا .. ولكنه كثيرا ما يكون ستارا لاهتمامنا بانفسنا .. ولعل في هذا ما يفسر لنا سر حب كثير من الرجال للنساء الكثيرات التخوف والتوجس ، فإن هذا التخوف يتيح للرجال أن يفرضوا حمايتهم على أولئك النساء .. وبمعنى أوضح ، يسهل لهم فرصة تملكهن والزواج منهن !

المرأة « أرقى » من الرجل في حبها !

ولقد قصرنا حديثنا عن الحب — حتى الآن — على ناحية علاقته بالطمأنينة .. ولكننا يجب أن لا نغفل أنه بالنسبة للإنسان الناضج ، لابد وأن ينطوى على هدف آخر ، هو الابوة .. والعجز عن المراودة على الحب الجنسى مصدر من مصادر الشقاء للرجل أو المرأة ، لأنه يفسد الحياة الزوجية ويحرم الطرفين لذة الرغبة في الحياة والاستمتاع بها ..

وهذه الظاهرة أشد اثرا لدى الرجل منها لدى المرأة ، لأن المرأة أكثر استعدادا لأن تحب الرجل لشخصيته دون ما شيء

آخر .. فهي تنشد فيه ميزات وخصالا تتوق تلك التي ينشدها هو لديها ، وهي في هذا تعتبر أرقي منه ..

ومرة أخرى ، قصرنا حديثنا حتى الآن على الحب المكتسب ، دون أن نسهب في الكلام على الحب المبدول .. فهذا بدوره نوعان ، أحدهما يعتبر أهم تعبير عن الرغبة في الحياة ، في حين أن الآخر يعبر عن الخوف ..

فلو أننا افترضنا أنك خرجت على ظهر سفينة تسير في يوم جميل بحذاء الساحل ، فإني لا تظن أن تعجب بالساحل وتستشعر غبطة تستبد في الواقع من نظرك إلى ما هو خارج عن كيانك ، فليست لها أية علاقة أو صلة بأية حاجة ماسة في أعماقك .. أما إذا غرقت السفينة وطفوت على الماء ، واضطرت إلى أن تسبح إلى الشاطئ ، فإني تجد نفسك بحاجة إلى نوع جديد من الحب ، يمثل لك الطمانينة ضد الموج .. ومن ثم لا يعود جمال الساحل أو قبحه ذا أهمية تذكر بالنسبة لحبك إياه وتشوقك إليه ..

وخير أنواع الحب الذي تبذله للناس ، هو ذاك الذي يشبه حب راكب السفينة للساحل وهو مطمئن إلى سلامته ، فهو يحبه لجماله ولاعجابه به فحسب .. أما أن تحب أو تود حاجة بنفسك إلى من تحب أو تود ولشعورك بأن لديه ما ترجو من أمان وحرية فتتوكل من المحبة أقل شأنًا من ذاك ..

وبالإجمال ، فخير الود ما كان متبادلا .. كل يتلقى الحب في اعتباط ، ويبذله دون ما جهد أو تكلف .. وكل يرى الدنيا أكثر أهمية وممتعة بسبب وجود السعادة المتبادلة ..

الحبة التي تملئها المآرب الشخصية !

على أن هناك نوعا آخر — ليس غريبا أو غير شائع — وهو الذي ينطوي على استغلال أحد الطرفين لمود الآخر . فهو يتلقى منه جماع عواطفه ، ولا يبذل له في مقابلها شيئا تقريبا .. مثل هذا الصنف من الناس مثل مصاص الدماء ، فهو يمتص حيوية سواه ، وبينما يثري ويزداد مكانته في الحياة ، ترى الضحية يذوى ويضعف .. فالمحبة والمودة في هذه الحال وسيلة لاستغلال الغير في سبيل المآرب الشخصية .. والذي يمتنى بهذا النوع من الود لا يهتم بمن يخال أنه قد أحبه ، وإنما هو يهتم بمدى ما يستطيع أن يفيد من جهوده ونشاطه ..

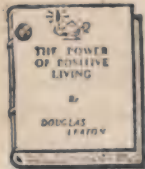
وهذا يؤكد ما قلنا من أن خير الود ما كان صادرا عن شعور صادق متبادل .. ونضيف إلى هذا أنه يجب أن يكون للصالح المتبادل — أيضا — للطرفين .. والطموح الذي يجرد المرء من الشعور بهذا النوع من الود ، ليس سوى نتيجة مسخط أو حقد على الجنس البشري ، نشأ عن شقاء في الصغر ، أو عن غبن منى به المرء في حياته ، فخلق فيه الشعور بالظلم والرغبة في أن يظلم ..

الحذر في اظهار الحب يهدد السعادة الحقّة !

والواقع أن العتبات — النفسية والاجتماعية — التي تقف في طريق ازدهار الود المتبادل ، هي أخطر الشرور التي عانى العالم — ولا يزال يعاني منها ، فالبشر يطمنون في افهام الإعجاب خشية أن يساء استغلال إعجابهم .. وهي يطمنون

في بذل المودة خشية أن يضاروا ممن يودون ، أو من العالم
الذى يحمى عليهم تصرفاتهم ويراقبها ومن ثم فهم يلتزمون
الحرص والحذر باسم الأخلاق وباسم الحكمة الدنيوية ، فلا
يؤدى هذا إلا إلى تثبيط روح الكرم والسخاء والإقدام والمخاطرة
.. في دنيا العواطف والمودة ..

وعندى ان كل الوان الحذر في الحب ، هي اخطر ما يهدد
السعادة الحقّة ..



كيف تتنفع من حياتك إلى أقصى حد

عِشْ حَيَاةً
إيجابية

فصل الثامن
دوكلات لاسون

Looloo
www.alvdh.com

كن إيجابيا لا سلبيا !

يؤثر عن المليونير الأمريكي « روكفلر » انه لم يستطع في صغره ان ينم دراسته ، فعمل في مزرعة ، وراح يدخر بعض أجره الضئيل .. حتى إذا وجد صاحب المزرعة يوما في ضيق ، عرض عليه ان يقرضه ماله المدخر ، وطلب ان يتقاضى من وراء ذلك « فائدة » مئوية .. فكانت هذهبادرة كشفت عما أوتى من روح « إيجابية » لازمتة في الحياة ، وجعلت منه ذاك المليونير الواسع الثراء ..

والواقع ان النجاح في الحياة هو غاية كل حي ، لكننا لا نصل إليه إلا يوم ان نشرع في الإيمان بالقوة الكامنة في انفسنا ، ونسعى إلى تعزيز معتقداتنا بالتفكير والعمل الإيجابيين .. ونحن نقضى على انفسنا بالفشل إذا ما تركنا الاتجاهات السلبية تسيطر علينا او تدفعنا إلى الرضى بالفتات المتساقط من مائدة الحياة !

ونحن إذا استعرضنا انفسنا واصدقائنا وحياة غيرنا من الناس في دراسة بسيطة ، نبتين بجلاء تام ان الناس جميعا ينقسمون إلى نوعين اثنين ، لا ثالث لهما : إيجابيين ، وسلبيين .. فالاتجاه الإيجابي يدفعنا إلى ان نتطلع إلى الأمام في ثقة ، بينما يحملنا الاتجاه السلبي على ان نلتفت إلى ما خلفنا وإلى ما تحتنا في خوف وتوجس .. وقد نجتمع أحيانا بين هذين المسلكين من مسالك الحياة ، ولكن أحدهما لا يلبث في الغالب ان يطغى على الآخر ..

الروح الإيجابية قوة لا حد لها !

تستطيع أن تنال ما تبقى في الحياة لو أنك أردته حقا ، وكنت صادقا في الرغبة فيه ، وسعيت بحق للحصول عليه .. كل ما عليك هو أن تسأل نفسك : هل هو خير ؟ .. وهل هو عادل ؟ .. وهل أنت على استعداد للسعى من أجله ؟ .. ثم امض في طلبه ..

ان كثيرا من نعم الحياة المشتهاة — مادية كانت أو روحية — يتعذر عليك نيلها ، لجرد أنك لم تسع إليها كما ينبغي السعى .. ولو أنك انتهجت في حياتك مسلكا إيجابيا ، وطلبت ما تبغى ، لدان لك !

وصاحب هذا الكتاب ، الذي يرشدك إلى خير وسيلة لتهيئة الشخصية الإيجابية ، مؤلف وصحفي وناسر تعبق في دراسة النفس البشرية وعلاقتها بالحياة المادية ، حتى صار خيرا يعلم الناس فنون السعادة ، ووسائل الوصول إلى حياة هائلة نافعة ، ذات اثر للفرد وللجنس البشرى .. ذلك هو الكاتب البهائى « دوجلاس ليرتون » .

والشخص الإيجابى الحق يكون عادةً شخصاً عاقلاً .
متفائلاً ، يفكر بأسلوب حاسم ويعيش حياة انشائية مثمرة .
فهو يقول : « إننى أستطيع . . سأحاول . . وسأشعر فى
السعى من الآن ! » . . ولو أنك تعمقت فى دراسة الفن والعلم
والدين والسياسة ، لوجدت أن جلائل الأعمال فيها كانت
جميعاً نتيجة التفكير والعمل الإيجابيين . .

أما الشخص السلبى فإنه لا يهتأ قط بحياته ، بل يعيش فى
خوف ويكف عن أن يردد : « لا أستطيع . . بل أنتى لا أملك
أن أحاول . . لا سبيل للمقاومة ، ولا مفر من التسليم . . أن كل
القوى ضدى . . أنتى خائف فى دنيا لا أملك لنفسى فيها
أمرًا » .

وما كان يوماً للشخص السلبى الروح أن يأتى عملاً جليلاً
يخلده . . فهل تتصور أنه كان فى وسع شخص مثل « أديسون »
أن يحقق معجزاته فى دنيا الاختراع لو أنه كان سلبياً ؟

كل منا فيه قدر من الإيجابية والسلبية

وليس فى دنيا علم النفس ما هو أبيض ناصع البياض ولا ما
هو أسود حالك السواد . . أى أنه لم توجد بعد النفس
الخالية من العيوب والنقائص . . ولا النفس التى انعمتها
العقد بالركبات والانحرافات فلم يعد فيها مجال لغير ذلك . .
ولم تخلق بعد النفس التى لا تتعرض للانحراف ، ولا النفس
التي يصعب تقويمها مستحيلاً . .

وكذلك الحال بالنسبة للإيجابية والسلبية . . فالنفس
السلبية تنطوى على قدر من الإيجابية يمكن صاحبها من أن

ينهض فى الصباح فيفادر قراشة ويؤدى بعض أعمال اليوم
ذات الطابع الآلى « الروتينى » . . بيد أن طريقته فى الحياة
أو ذلك الطابع السلبى الذى أوضحنه لا يلبث أن يسد
السبيل بعد ذلك فى وجهه فيعوقه عن بلوغ خير النتائج التى
يسعى إليها . .

ولقد بدأ معظمنا فى الحياة إيجابياً، يشق سبيله فى حزم وعزم
للوصول إلى الغذاء والكساء والراحة . . أجل ، أن معظم
الأطفال يبدأون حياتهم إيجابيين ، حتى يصادفوا عقبات ، فإذا
بعضهم يتعلمون كيف يحلون مشكلاتهم بطرق إيجابية ، بينما
ينقلب غيرهم سلبيين . . وكثيرون يصبحون خليطاً غير متسق
من الإيجابية والسلبية فى سلوكهم ، فيتعترون فى الحياة وهم
يجاهدون فى صراع مستمر ، إلى أن يتسنى لأحد الاتجاهين أن
يطغى على الآخر !

أسأل نفسك . .

لذلك يحسن بك فى أول مرة تشعر فيها بالخيبة والقنوط ،
وتشرع فى الاستسلام للعجز عن بلوغ مآربك ، وفى نبذ كل حل
يوصلك إليه ، توها منك بأن لا سبيل إلى سلوكه . . يحسن
بك إذ ذاك أن توجه إلى نفسك الأسئلة التالية ، وأن تحاول
الإجابة عنها بامانة :

١ - ألا يجوز أن يكون شعورى بالعجز مجرد وهم أفرضه
على نفسى ؟

٢ - ألا يجوز أن تكون العوائق التى تقف أمامى مجرد ظلال
لاعتراضات أتصورها ولا وجود لها فى الواقع ؟

٣ - عندما شعرت لأول مرة بأنني لا أملك المقدرة على الوصول إلى هذا الهدف المعين المنشود ، هل تعرفت إلى سبب هذا الشعور أو الاعتقاد ، وهل ثمة داع مقول يجعلني أثق في أنه لا يزال وجيها يستند إلى مبرر ؟

٤ - هل حاولت حقا أن أحقق هذا الشيء الذي افتنعت بأنني عاجز عن تحقيقه ؟ .. ومتى حاولت ذلك ؟ .. وإذا لم أكن قد حاولت فلم لا أحاول الآن ؟ محاولة حقيقية فعلية ، بدلا من أن اتقضى على نفسي بالعجز بغير أن اشرع في المحاولة ؟ .. وإذا كنت قد حاولت وأخفقت ، فكم عامل اشترك في هذه الهزيمة ؟ .. هل أستطيع أن أسجل هذه العوامل على الورق واستعرضها ؟ .. وهل لا تزال هذه العوامل قائمة ؟ .. الا يمكن التقلب على بعضها أو على جميعها الآن ؟

٥ - هل التفكير في تحقيق هذا الهدف فعلا يبعث في جهازي العصبي مسا من القلق والهم ؟ .. وإذا كان ذلك حقا ، فكم أخاف على وجه التحديد ؟ .. من أين تنبعث هذه المخاوف ؟ .. وهل هي معقولة ، أو أنها مجرد تعلات وحجج استعين بها على التهرب من بذل أي مجهود حقيقي ؟

٦ - ما الذي أكسبه بعدم محاولتي علاج هذا الموضوع محاولة صادقة ؟ .. وإذا حققته ، فهل تراه يتضارب مع آراء أو معتقدات اعتز بها وأرتاح إلى أنني تعودتها ؟

٧ - اليس من الصحيح أن إجاباتي عن هذه الأسئلة قد أزلت إلى حد كبير عددا من الحواجز والقيود التي فرضتها على نفسي ؟ .. اليس من الحقيقي أنني إلى الآن لم أكن قد أوليت

هذا الهدف اعتبارا إيجابيا كافيا ، وأن إقدامي على دراسته بتفكير إيجابي قد يهديني إلى حل مرغوب ؟

التردد آفة !

لقد اكتشف علماء النفس أن من أهم أسباب ما قد يصادفك من صعاب في حل مشكلات الحياة العادية ، أنك لا تستطيع أن تبلور مشكلتك .. اعني أن تركزها وتحددتها وتحصرها .. كما أنه لا سبيل إلى تحقيق أي عمل ذي قيمة بدون عزم إيجابي يعززه عمل إيجابي .. ومن ثم فإن حياتك اليومية تخضع إلى حد كبير لما تتخذه ، أو لما تعجز عن اتخاذه من قرارات ، ولما تقدم عليه من عمل ، أو ما تؤثر من تقاعد وتقاعس ، تاركا قراراتك تسير وفقا لما توجهها إليه الظروف .. وكمن من ملايين من بنى البشر يدفعون دفعا إلى غير ما يرومون ، من التخاذل والذكاء السلبي ، لا لشيء سوى أنهم لا يقدحون زناد أفكارهم ! .. كم من ملايين يقفون على شفا بحالة غريبة من القصور الذهني تشل عزيمتهم أو تقتضي عليها ؟ .. تأمل تلك السيدة التي تقضى عشرة أيام وهي تحاول أن تبت فيها إذا كانت تبتاع ثوبا جديدا .. فهي تسأل زوجها وتناقشه ، وهي تستشير صديقاتها وتجادلهن ، وأخيرا بعد طول أخذ ورد وبعد انفعالات تتذبذب بين جزر ومد ، تنتهي إلى السوق ، وتلج أحد المتاجر ، فتجرب عشرة أثواب أو أكثر ، ثم تغادر المتجر دون أن تبتاع ثوبا ، لتلج متجرا آخر .. وعلى هذا المثال تكرر التجربة ، دون أن تبت بشيء .. فهي حائرة لا تستطيع أن تقرر ما إذا كانت تبتاع هذا الرداء الذي زينت أطرافه بالخراف ، أو ذلك

الذى يزدان صدره بزهور صناعية .. الخ .. وفى النهاية تعود إلى دارها مرهقة ولما نته إلى قرار . لتتشاور مع صديقاتها تليفونيا .. حتى إذا عاد زوجها إلى البيت ، أخذت تشرح له كل ثوب وميزاته ، فإذا هو يضطر فى النهاية إلى أن يصحبها إلى السوق ، ويضطرها إلى الرضى بثوب معين قد لا يكون من طراز يلائمها .. هنا يكون قرارها قد اتجه انجاسها خاطئا .. ولكن ، لا .. فالأمر لم ينته عند هذا القرار ، إذ هى قد ترتدى الثوب يوما أو اثنين ، ثم ترده إلى المتجر شاكية من أنه لا يلائمها ، أو تلقى به فى قاع صوان الملابس ، وترتدى بدلا منه ثوبا كانت تعتز به من العام الماضى .. الخ .

هذه ناحية واحدة من نواحي التردد فى حياة السيدة « حيرانة » .. فما بالك وهى تعاني مثل هذا فى كل صغيرة وكبيرة ؟ انظر إليها وهى حائرة فى اختيار لحوم اليوم : انطلب لحما أحمر ، أم قطعة من القفص الصدرى للشواء . أم تطلب كبدا وكلاوى ؟ .. وإذا هى خرجت لأمر من الأمور ، ساورتها الهواجس : هل أغلقت صنبور الغاز أو تركته مفتوحا ، وهل أوصدت الباب أو لم توصده ؟ .. لا ، لست أبالغ ، فهناك ملايين من السيدات من هذا الصنف !

التقلب والانقياد .. آفة أخرى

وهناك أيضا السيد « متقلب » : منذ سنوات اعياه البيت فيما إذا كان يعمل فى الصحافة ، أو يعمل فى متجر أبوه .. وقد بت أبوه له فى الأمر أخيرا فعمل فى المتجر .. وأحب « متقلب »

إحدى الفتيات ، ولكنه تزوج من فتاة أخرى ، لأنها قررت فى نفسها أنها تريد زوجا ، فجعلته يفكر وفق ما شأته ، بما عرف عن النساء من براعة الإيحاء !

والواقع أن « متقلب » شاب طيب ، ولكن عيبه الأوحده أنه لا يستطيع أن ينتهى إلى قرار ، وأن يتشبث بهذا القرار ، أن صوابا أو خطأ .. ومن ثم غدا يعيش فى دنيا من صنع سواه .. فالمعمل من اختيار أبوه ، والزوجة هى التى اختارته فانصاع لاختيارها ، برغم أنه كان يحب سواها .. ولقد سنحت له الفرصة ثلاث مرات كى يترك عمله فى متجر أبوه ويعمل فى الصحافة التى كان يرجوها ، ولكن أباه تدخل فى إحدى المرات الثلاث ، فانصاع له .. وفى المرتين الأخريين تولت زوجته البيت بنفسها ، لأنها كانت تريد أن تزوه بأنها زوجة تاجر ! .. وهكذا سيبقى « متقلب » فى عمله هذا حتى يؤون له أن يقرر أموره بنفسه .

مثل هذا التردد والتأرجح من أشد سموم الحياة الفتاكة ، ويزيد من مفعوله ما يصحبه من مخاوف ، وإهمال ، وعدم تكرار .. كما يضاعف من مقداره تكرار الشعور بالخيبة والقنوط .. ومن ثم نجد أن الشخص الذى يبتلى بالعجز عن استعمال عقله للتفكير فى أموره ، لا يلبث أن يتردى فى سلسلة من العادات السلبية التى تعمل ضده .

واسوا هذه العادات هو التسويف .. أرجاء البيت .. التردد والتأجيل الذى يفضى إلى عدم اتخاذ رأى أو قرار .. واسوا ما فى هذه العادة أن المسولين يفتنون إلى ترك البيت فى

أمورهم إلى سواهم ، بدلا من أن يتخذوا قراراتهم بمحض اتجاهاتهم الإيجابية ..

الاقدام .. والخطا .. خير من التردد !

ذلك لأن المتردد يخشى إن بت في امر أن يقع في خطأ ، ولكن ، أى عيب في أن يخطئ المرء ؟ .. ألم يقولوا قديما أن من لم يخطئ لم يصب ولم يعمل ؟ .. ان الزعيم يخطئ ، والقائد يخطئ ، والحاكم يخطئ .. ولكن هذا لا يحول بين أى منهم وبين أن يبيت ويحسم ويقرر .. وما بلغ أحدهم مكانته إلا لأنه قادر على البت في الأمور ، في حين يتقاعس سواه !

ويقولون في تعريف الإداري الناجح انه الشخص الذى يبيت في الأمور بسرعة ، دون أن يخطئ التقدير إلا قليلا .. أو بنسبة ضئيلة إذا تيسرت بمرات إصابته .. وما من شخص خامل الذكر ، أو متخلف عن زملائه في ركب الرقى ، إلا وكان مترددا يخشى البت في تصريف أعماله ، حتى لا يخطئ أو يجر على نفسه المسؤولية والمتاعب !

هب أنك تخطئ أحيانا .. وهب ان خطأك يكون جسيما ، فما في ذلك ؟ .. ليس بين الناس من يصيب على طول الخط .. وإن أمتع ثمار الحياة لتصيب أولئك الذين يقدمون على البت فيما يعرض لهم من شئون ، ويردفون البت بالتنفيذ ، ولا يحجمون عن السعى لما يؤمنون أن من حقهم تبليه من المطالب ..

وكم من أناس ذاع صيتهم في التاريخ لم يسلموا من الخطا ، ولكن الخوف من الانزلاق إليه لم يجعلهم يقتنعون بالتفكير السلبي .. وكثيرا ما كان السير « ايزاك نيوتن » - العالم الخالد الذكر - يخطئ ، ولكنه كان يفيد من الخطا في الوصول إلى الصواب ، حتى أدى للعلم والعالم أعمالا جليلة .. ولقد حدث مرة أن جلس مستغرقا في التفكير إلى جوار مدفأة تنفلى فيها النار .. فلما اشتدت الحرارة ، دق الجرس في غف يدعو خادمه ، وصاح فيه أن النار كادت تشويهه ، ثم سأل ان يرفع المدفأة من مكانها ، فإذا الخادم يقول له في هدوء : « أو ليس الأفضل يا سيدى أن ترحزح مقعدك بعيدا عنها ؟ » .. وهتف سير ايزاك في دهشة : « لعمر الحق ! .. ما خطر هذا ببالي قط ! »

ولقد أدرك إذ ذاك ان عقله كان في تلك الآونة يقبع كاسفا ، عابلا .. ولكنه لم يأس ولم يحزن ولم يعتقد ان الصدا عدا على ذكائه .. ذلك لأن الرجل الحاسم ذا الشخصية الإيجابية يزيح الخطا جانبا ، ويمضى في حسم أموره ، مستعينا بالتجربة على تجنب الخطا ..

اقتلع هموك من جذورها !

ولعل خير دليل على النتائج الخطرة التى تترتب على التردد ، هو ما تروييه لنا الدكتورة « ليديا جيبسون » ، خبيرة الشئون النفسية في الأوساط الصناعية ، التى تعمل لحساب شركة « مترو بوليتان » للتأمين على الحياة في أمريكا .. فلقد قدر لها ان تعين كثيرا من أصحاب الأعمال الكبرى على معالجة مشكلاتهم

الشخصية وحلها .. وهى تقول فى هذا الصدد : « الأصل فى الهموم والقلق يرجع إلى التردد .. فنحن نشعر بقلق بشأن الأمور المالية لأننا لا نعرف عن يقين حقيقة موقفنا منها .. ونحن نجزع بشأن الأعمال التى لم تستكمل لأننا لا نستطيع أن نقرر أيها تعالج أولا .. ونحن نهتم ونشعر بالكروب حين نوجس من مرض ، لأننا لا نملك فرصة استشارة الطبيب .. ويصل التردد المزمع إلى اقصاه وذروته حين يتهلكنا الشعور بالفتور .. ثم يفضى بنا الفتور فى النهاية إلى الانهيار العصبى » .

وخلق بأولئك الذين يعانون ترددا عصبيا — أى ترددا يصحبه قلق واكتئاب — أن يبادروا بعرض انفسهم على أخصائين فى التحليل النفسى والعلاج النفسى .. فقد تكون ثمة أسباب لذلك متغلطة فى أعماقهم ، حتى إذا تكشفتم لهم وشرحت على حقيقتها ، كان العلاج مجديا .

وإذا كنت مصابا بالتردد ، وتبغى الخلاص منه ، فاعلم بما يعزبك ويطمئنك ان التردد لا يكون بالضرورة نتيجة الجهل وبطء التفكير ، بل إن الأمر على العكس .. ففى بعض الأحيان يكون التفكير فى عدة أمور ، وتدبر كثير من الهواجس ، من أهم العقبات التى تؤدى إلى صعوبة الوصول إلى البت فى أمر بسيط والعمل على تنفيذه !

وكما كنت ذكيا ، ازداد ميلك إلى التفكير فى كثير من العوامل بسرعة قبل أن تتخذ قرارا .. أما إذا كنت ضعيف العقل فإنك قد لا تعاني صعوبة تذكر ، لأنك لن تستطيع أن

تفكر فى عدة عوامل متباينة ، أو أن تتدبر نتائج مختلفة عديدة لقرارك .. إنها الصعوبة التى قد تتعرض لها هى فى أنك قد تعتاد أن تغالى فى المسائل البسيطة فتحلها على محل الاهتمام والجد الذى تحمل عليه المسائل الحيوية الهامة ..

البت السريع فى الأمور أساس النجاح

وصاحب الحزم والقدرة على البت فى الأمور هو الذى يتفكر إلى مصاف الزعامة فى كافة مناهج الحياة .. ومع ذلك فليس ثمة سحر أو معجزة فى سرعة البت فى الأمور ، فالسبيل إلى ذلك سهلة بسيطة ، يجيد اتباعها الناجحون من رجال الأعمال ، والمظفرون من القادة ، والنطاسيون من الأطباء ، والمصلحون من الزعماء الاجتماعيين ، والدعاة من الساسة ، والعباقرة من رجال الفكر ، والنوابغ من أهل الفن .. ليس هؤلاء محسب ، بل والقصاب الرائج السوق ، والصانع الموفق .. ولكن ، لا نزاع فى أن المبرز فى أى ميدان من ميادين الحياة هو ذلك الذى تدرب فى انتظام ومثابرة على تطبيق هذه الطريقة فى حياته اليومية ، تطبيقا عمليا ، إيجابيا ، مثمرا ..

استخدم هذه الطريقة واجعلها شامرك

والطريقة التى تمكك من البت واتخاذ القرارات ، ميسورة فى متناول يدك .. ولا بد أنك رأيتها تطبق وتؤتى ثمارها أمام عينيك .. بل ولعلك استخدمتها فى بعض المناسبات دون أن تنظن ، وإن لم تنتظم فى تطبيقها الانتظام الذى لا يثبت معه أن تصبح عادة تلقائية ، أوتوماتيكية .. على أى حال أن

أفكرك بها وأنبهك إليها مرة أخرى . وخلق بك أن تسجلها على قصاصة من الورق تحتفظ بها في جييبك للتذكيرة .. فإن في وسعك أن تستمد منها القاعدة التي تبنى عليها قراراتك في كل درب من دروب الحياة . مع التعديل الطفيف الذي تتطلبه الظروف .. وما عليك إلا أن تسأل نفسك :

- ١ — ما الذي تسعى إلى تحقيقه ؟
- ٢ — ما هي الوقائع الملائمة التي يقوم عليها هدفك ؟
- ٣ — ما هي السبل الممكنة للعمل على بلوغه ؟
- ٤ — أي هذه السبل أقرب إلى تحقيق غايتك المرغوبة ؟
- ٥ — ما الذي ستفعله بشأنها ؟ .. ومتى ؟

وليست هذه الطريقة من وضعي ، وإنما هي طريقة شائعة ، عالمية .. أنها طريقتك إذا شئت ، وهي رهن إشارتك .. وقد استخدمتها في البيت في كثير من الأمور الخاصة بالإنشاء وإدارة عدة مشروعات ، كما طبقتها بنجاح تام في مساعدة الغير وحل مشكلاتهم ..

وأنت قد لا تستخدم هذه الطريقة بنقاطها الخمس في محاولة البت في التوافه من الأمور ، أو قد يكفى أن تستخدم بعضها بدون أن تقطن لذلك .. أما حين تواجه مسائل كبيرة تحتاج إلى قرارات هامة فعلاً ، فيحسن بك أن تطبق الطريقة بكافة نقاطها .. بل ويجدر بك أن تسجل إجاباتك على الورق لتتدبرها على مهل ..

إن النجاح يؤثر بضيائه ومباهجة أولئك الذين يجتنبون — عن قصد أو دون أن يفطنوا — إلى نهج المسلك الإيجابي ..

فالنجاح يكره الشخصية السلبية ، بينما يتجه الفشل بفطرته إلى هذه الشخصية وأصحابها فيلصق بهم ..

ولا مغالاة في القول بأن ذوى الشخصيات الإيجابية — من الرجال والنساء — هم الذين يظفرون دائماً بخير المراكز في الحياة .. فهم في أعمالهم يحظون بالترقيات والملاوات ، ولا يلبثون أن يسعوا إلى الاستقلال بأعمال ومنشآت خاصة .. فما السر في ذلك ؟

إنه ليس سرا في الواقع ، لأنه أوضح ما يكون .. فأصحاب الشخصيات الإيجابية قوم يعرفون ما يريدون .. وهم يعدون أنفسهم لنيل ما يشتهون ، ويسعون إلى ما ينتشدون ، ويتخذون من التصرفات الإيجابية ما يمكنهم من الوصول إليه .. فإذا لم ينالوا ما يستحقون لأسباب خارجة عن إرادتهم ، فإنهم يخطون الخطوات الإيجابية التي تمكنهم من تشكيل حياتهم وأعمالهم بحيث يصلون إلى موقف مريح في ناحية أخرى من الجهود تتناسب واستعدادهم ..

أما أصحاب الشخصيات السلبية في الحياة فإنهم لا يصيبون سوى الفتات والفضلات ..
فما السر في ذلك ؟

أضعف الإيمان !

مرة أخرى ، ليس ثمة سر ، فالأمر أوضح ما يكون : ذلك أن الاتجاه السلبي يقيدهم بأغلال الاستعداد .. صحيح أنهم يعينون في مناصب ، ولكنها مناصب لا تليقهم إلا شغل العيش .. فهم إيجابيون بالدرجة التي تمكنهم من الحصول على

الكفاف ، وتزین لهم أن يقتنعوا بهذا النصيب ، أو أن يحتملوه وهم غير قانعين .. وهم يقبعون في انتظار مرور الزمن لينالوا الترقية بالأقدمية .. أو في انتظار أن يسمى رؤسائهم ذوو الشخصيات الإيجابية إلى الحصول على موافقة السلطات على ترقيةهم .. وهكذا ، قد يحصل ذوو الشخصيات السلبية على رغبتهم ، ولكن .. من الفئات والفضلات !

التنهي ونحده لا يكفى !

وليس القول بأن الشخصية السلبية تتعد بصاحبها عن الارتقاء مجرد زعم أو استنتاج نظرى ، بل أنه حقيقة بنيت بدقة تامة على بحوث ودراسات منظمة ، فإن ما بين ١٠ و ١٥ في المائة من المستخدمين يصوبون إلى الترقية ، ويسعون إليها ، أما الباقون فيكتفون بأن يحملوا بها ويتمنوها فحسب ، لأنهم يترزحون تحت خوف سلبى من أن لا يصلحوا لمناصبهم الجديدة .. أو تحت نفور سلبى من المسؤولية ..

حدث أن التحق فتى في الثانية عشرة من عمره بالعمل في مصانع شركة « جنرال اليكتريك » بنيويورك — ولم يكن قد انتضى على انشائها سبع سنوات — بأجر أسبوعى لا يتجاوز ثلاثة دولارات ، كى يساعد أمه على شئون الحياة ..

وحرص الصغير على أن يتردد على مدرسة ليلية ، ثم على أن يدرس برنامجا فنيا عاليا بالمراسلة .. وظل هذا الشاب ذو العقل الإيجابى يمضى في الحياة حتى صار رئيسا لمجلس إدارة الشركة ، الذى يمثل ٢٥٠.٠٠٠ مساهم ، والذى يشرف على ٢٠٠.٠٠٠ موظف ومستخدم وعامل !

ويقول العصامى المذكور — ويدعى (تشارلس ولسون) — « أن أولئك الذين يفشلون في تحقيق ما يرغبون في الحياة ، إنما يخفقون لأن رغبتهم ليست في الواقع قسوية ، كاملة ، شاملة ، بالدرجة التى تدفعهم إلى الجِد والاجتهاد .. وخلق بهم أن يوتقنوا من أن القدر لا يسوق للمرء عربة ذهبية تحملهم إلى غايته » .

وهذا قول صحيح .. فإن الجِد والاجتهاد والكفاح من أجل النجاح ، أس كل تقدم ورتقى .. وليس أمامى — وأنا أكتب هذا — سوى الوسط الذى أعيش فيه (أى أمريكا) لاستهد أمثلة تعزز قولى .. لذلك سأنتقل فيما بعد صورا للمسلك الإيجابى اقتبسها من خبرة وتجارب بعض الشخصيات الالامعة التى استطاعت أن تصل إلى الذروة دون أن تكون مسلحة بتعليم جامعى .. بل ومنها من أصبح يسيطر على أعوان من حملة الدرجات العلمية الرقيقة ..

شجعان في الحرب ، جنباء في الحياة !

وقد يكون من الطريف أن نورد هنا قصة ذلك الاستفتاء الذى أجرته مجلة « فورشن » في سنة ١٩٤٩ للطلبة الذين تخرجوا في الجامعات الأمريكية في ذلك العام .. إذ كشف ذلك الاستفتاء عن أمور تدعو إلى العجب : فقد تخرج في تلك السنة ١٥٠.٠٠٠ شاب في ١٢٠٠ جامعة ، وكان ٧٠ في المائة منهم ممن خدموا في الجيش .. ومع ذلك فقد كان ٩٨ في المائة من المجموع يخشون الإقدام والمغامرة ، ويحذرون عليم الخبير إلى الأمان والسلامة ، إذ كان يعوزهم الافتتاح بان السلبية الوحيدة

التي يمكن الاطمئنان إليها ليست سوى تلك التي يثبونها بأنفسهم في أنفسهم ..

هؤلاء الرجال — الذين انخرط معظمهم في سلك الجندية وخاضوا القتال في شجاعة — لم يحجموا عن أن يوضحوا بجلاء في استفتاء «فورشن» أن ثمة شيئاً واحداً معيناً لا يريدونه قط : هو أن يجربوا حظهم وأن يغامروا ! .. ولم تكن نسبة من أبدوا منهم رغبة في أن يشرعوا في أعمال مستقلة خاصة يبنون عليها مستقبلهم ، سوى ٢ في المائة ، سببرز من بينهم فيما اعتقد قادة المستقبل وزعماءه ! .. أما الآخرون فكانوا يتوقون إلى وظائف ثابتة في شركات كبرى ، وإلى ضمان بأنهم سيحصلون في النهاية على معاش كاف ! .. ولم يبد خلال بياناتهم ما ينم عن أن بينهم من يتوق إلى الاستفادة من خبرة عمله في الشركات كي يشرع فيما بعد في عمل خاص مستقل ، يتحرر فيه من خدمة الغير ..

ويرى البعض أن هذا النقص الظاهر في روح الأتدام والمغامرة إنما يرجعه إلى أن معظم أولئك الرجال قد نشأوا في أحضان أهلهم منعمين ، ثم قضوا سنوات في الخدمة العسكرية حيث كان يفرض عليهم غذاء معين ، ورداء معين ، وحيث كانت تحدد لهم مواعيد اليقظة ومواعيد النوم .. ثم التحقوا بالجامعات بعد تخرجهم ، حيث كان العلم يستقى لهم بالملقعة .. ومن ثم ارتاحوا إلى أن يتولى الغير تدبير شئونهم ، وإعداد البرامج لهم ليسروا عليها ..

ولا شك في أن هؤلاء سوف ييسرون الفرص في المستقبل للأتالية المحبة للمغامرة ، والتي أوتيت روحاً إيجابية ، كي

تقطف ثمار الحياة الحلوة سهلة بلا كثير عناء .. لأن تخاذلهم يفسح المجال للعاملين الطموحين ..

لا تفال في طلب السلامة !

ولكن ، ترى ما رأى القائد الذي كان يسيطر على السبعين في المائة من هؤلاء الخريجين ، الذين انخرطوا في الجيش أثناء الحرب ؟ .. ما قوله في أمثيتهم التي توحى إليهم بأن ينشدوا السلامة والأمن قبل أي شيء ؟

إن هذا الرأي يتضح من سياق خطاب القائد الجنرال أيزنهاور — قائد الجيش الأمريكي ثم قائد قوات الحلفاء ، في الحرب العالمية الثانية ، ورئيس الجمهورية الأمريكية الأسبق — في الطلبة المستجدين بجامعة كولومبيا حين كان عميداً لها .. إذ قال :

« أراه واجبا على — في هذه الأيام التي كثر ما نسمعه فيها عن السلامة والأمن وضمانها لكل ما نفعل ، وعن السلامة من البرد والمطر والجوع — أراه واجبا على أن أصارحكم بأنكم إذا كنتم قد جنتم سعياً وراء تحقيق الأمل في السلامة الكاملة ، فليس هذا بالمكان الذي تجدون فيه تحقيق حلمكم .. والواقع أنني أؤمن بأنه لن يكون في وسع الجنس البشري أن يضي في الحياة وأن يحتفظ بوجوده وكيانه لو تحققت له السلامة الكاملة .. فما من قيمة تستحق أن تحيا من أجلها إلا إذا كانت تستدعي الكفاح من أجل قضايا جديرة بأن يكافح من أجلها .. هذا العام ، ولن تفرغوا من دراستكم في هذا المعهد ، إلا وقد

أصبحت كلمة « الفرصة » علما ترغمونه فوق صارية حياتكم ، وليس في السلامة المطلقة ككاح .. واني لأمل أنه لن ينهى وتتبعونه حتى النهاية ! »

غامر .. نتجح

ومن المفكرين الأنكياء الذين يؤمنون بأن الاسراف والمفالة في طلب « السلامة » في عصرنا هذا كحيل بأن يؤدي إلى الدمار . الدكتور فايغار بوش ، الذي كان يرأس إدارة البحث والتقدم العلمي في أمريكا خلال الحرب الماضية ، إذ يقول : « ليس في الحياة شيء اسمه السلامة المطلقة .. ففي هذه الدنيا المتقلبة ، المعقدة ، لا مجال لسلامة فعالة ما لم توجد رغبة وشجاعة على تحمل الاخطار ومواجهتها .. ولا أمل لنا في أن نحمل أنفسنا إلا إذا استطاع قومنا أن يصونوا وينموا خيالهم ومقدرتهم على الابتكار ، وإلا إذا كانوا راغبين وقادرين على المغامرة وانتهاز الفرص لتجربة الحظ » .

فإلى أي مدى ينطبق هذا على خريجي الجامعات الأمريكية في سنة ١٩٤٩ ؟ .. وأين فيهم الرغبة الإيجابية والجرأة على مواجهة الاخطار ؟

على أن هؤلاء الخريجين ليسوا فريدين في نوعهم .. فلقد قام « كليفورد جيرجنسن » بتحليل ٣٧٢٣ طلبا قدمت إلى شركة الغاز في مينيابوليس — بأمريكا — من أشخاص ينشدون أعمالا ، فتبين أن في مقدمة ما يفيقه أولئك الأشخاص « السلامة » .. لا المرتب ، ولا الفرصة التي تمكنهم من إتيان جلائل الأعمال ،

أو ضمان سلامة مراكزهم .. وإنما « السلامة » وحدها ، وبالذات !

وقد يكون من الغباء أن لا ينشد الإنسان قدرا من السلامة والأمن ، ولكن .. عندما تكون هذه الرغبة محوطة بالمسالك السلبية والإيجابية ، فإن روح الرجل أو المرأة تمضي مترنحة ، مما يجعل سعيها إلى تحقيق أغراضها اشد صعوبة وتعذرا .. ومن الصحيح أن نسبة الفشل في المشروعات الجديدة تدعو للذعر ، وتثبط الهمم .. كذلك من الجلي أن جميع الناس لا يستطيعون أن ينصرفوا إلى المشروعات الخاصة ، وإلا لما قامت الشركات .. ولكن المهم في الأمر ، أن الاتجاه الرئيسي والاساس لخريجي سنة ١٩٤٩ كان من السلبية بحيث يدعو للجزع .. وما لم يتطور الأمر بهؤلاء الشبان إلى التفكير الإيجابي ، فلن يلبث معظمهم أن يقبعوا في قاع المشروعات التجارية والصناعية ، نكرات مغمورة . ولن تمضي سنوات حتى يندموا على اندفاعهم وراء السلامة المضمونة لأنه صرفهم عن العمل لأنفسهم ، وعن التقدم والرقى اللذين كان من اليسور أن ينالوها بشيء من السعي الإيجابي ..

كيف تحقق أحلام اليقظة

إن أحلام اليقظة من أمتع الأشياء لأصحاب الشخصيات الإيجابية وأصحاب الشخصيات السلبية على السواء .. فنحن جميعا نستمتع بأحلام النهار .. وكما من كاتب صغير في إحدى المؤسسات توحى إليه أحلامه أثناء العمل بأنه قد يربث ثروة من مصدر مجهول تمكنه من أن يبتاع الشركة بأسرها ، وأن

يسير في انتفاخ إلى الرئيس الذي يبغيه ليعلن إليه في بساطة بأنه قد قرر أن يفصله من العمل !

وكل إنسان تجعله أحلام النهار معجزة فوق مستوى البشر والخلق أجمعين ! .. وما يدعو إلى العجب أن كثيرا من الرجال والنساء يحيلون أحلام النهار — أو معظمها — إلى حقائق ! .. لكن أكثر منهم يبراحل أولئك الذين يستطيعون أن يجعلوا أحلامهم حقائق لو أن رغبتهم اشتدت وقويت !؟

أما أولئك الذين يحيلون الأحلام حقائق ، فهم أصحاب الشخصيات الإيجابية من الرجال والنساء . وأما أصحاب الشخصيات السلبية فيقصون على أنفسهم بأن يعيشوا أمد الحياة في أحلام !

إنهم يخفون في أن يدركوا أن الإنسان أوتي مقدرة لا حد لها على خداع نفسه ، وأن هذه المقدرة تجعل الأمانى — إذا لم يصحبها عمل إيجابي — خطرا يفوق في أضراره كل مخدر أو خمر !

أحلم .. ولكن حقق أحلامك !

وهناك نوعان من أصحاب أحلام النهار :

الحالمون الإيجابيون : الذين يعملون على تحقيق رغباتهم ، ويتخذون الخطوات الأكيدة للاحالة الأحلام إلى حقائق ، ويعنون بمعالجة مشكلاتهم بروح عملية .. و ..

الحالمون السلبيون : الذين لا يقدمون على أية خطوة لتحقيق رغباتهم ، بل يستسلمون للأحلام تحل لهم مشكلاتهم بمعجزات ، وللأمانى الفارغة المبهمة التي تزين لهم التمنى في محل العمل !

وانت ولا بد تمارس أحلام النهار ، فمن المهم أن تحدد من أي الفريقين أنت .. أن ترى الفارق بين مجرد التمنى ، وبين اقدام على عمل إيجابي للسعى لتحقيق رغباتك .. أنك تسبب الأشياء التي تقع لك في الحياة ، أما ما هي هذه الأشياء ، وأين هي ، وما موعدها ، وكيف تقع ، فهذه كلها أمور تتوقف على مدى اتجاهك في الحياة سلبيا كان أو إيجابيا ، وعلى ما قد يحدث بين الاتجاهين أحيانا من صراع ..

وإذا كنت من مدمني أحلام النهار ، فخليق بك أن تبحث عما ينبغي عمله .. والجواب يتوقف على مدى حدة الإدمان ، ومدى تغلغل التجارب التي عجلت باستفحال هذه العادة في نفسك ، ومدى رغبتك في أن تتخلص منها .. وهناك أمر مؤكد لا ريب فيه ، هو أنك لن تتخلص من العادة بمجرد التفاوض عنها والتهميه على نفسك ، بل لا بد لك من أن تهاجمها بطعنات إيجابية حتى تصرعها وتضعها تحت سيطرتها !

إن قوة أحلام النهار نعمة من الله ، وإنما تتأتى النعمة والخيبة والفشل عن طريق سوء استغلال تلك الأحلام .. والعقبة التي تعترض سبيل الحالم هي أنه يهفو إلى تحقيق كل أحلامه مجتمعة في وقت واحد ، وفي الحال ! .. وهو يحلم بسلطان ويمتقتضيات تفوق ما في طاقته أن يحصل عليه ، ويأبى أن يعدل في أحلامه بحيث تتلام مع طاقته !

كن واقعا .. وحذار من اليأس والفرور !

من ذلك أن المستخدم الصغير في إحدى شركات صناعة السيارات ، لا يعنى عادة بالتفاصيل السبطة المتعلقة بعمله ،

اللهم إلا ما لا بد له من الإلزام بها للاحتفاظ بعيثه .. ولكنه يريد أن يقفز السلم بدلا من أن يصعده درجة إثر درجة .. فإذا ما خلا منصب رئيس القسم الذي فيه تراه يتقدم ليشفله، وقد يرفض طلبه لأن استعداده لم يكتمل إلى الدرجة التي تجعله كفتا للمنصب .. وإذا ذاك ، تراه بدلا من أن يسعى إلى إعداد نفسه من جديد لفرصة جديدة ، يتحول إلى لوم رؤسائه ، ويروح يحلم بيوم يصبح فيه رئيسا للشركة فيرى جميع من فيها أي إنسان ممتاز هو !!

اتقن كل عمل تضطلع به .. !

وقد تجد مع هذا الشخص في نفس المؤسسة التي يعمل بها شخصا آخر من النوع ذى الشخصية الإيجابية : فتراه يحلم مثله بالأماني ، ولكنه لا يحاول أن يظفر فجأة إلى نهاية الطريق ، بل يقنع بالعمل على اتقان المهام الموكلة إليه ، وعلى دراسة دقائق العمل في القسم الذي ينتمى إليه ، مستيقيا أحلامه تحت سيطرته ، فهو الذى يمسك بزمامها ، وليست هى التى تستبد به ! .. وتراه يعالج مشكلاته وعقباته تباعا ، كلا على حدة بها يلائمها ، بدلا من أن يطمع فى أن يتحقق أحلامه جميعا دفعة واحدة ، ودون ما جهد أو بذل ..

والمثل الحى لهذا ، شخص يدعى « نيكولاس دريستات » ، بدا عمله كميكانيكى صغير وأخذ يرقى السلم درجة درجة ، وهو يتحسس مواقع قدميه ويثبت خطاه ، حتى صار مديرا لمصانع « كاديلاك » للسيارات فى « شيكاغو » .. ثم مضى الشاب ذو الشخصية الإيجابية قدما ، حتى اختير وكيلا لرئيس مجلس إدارة « جنرال موتورز » .. ومنذ عهد غير بعيد ، اختير

وهو لم يتجاوز السابعة والخمسين ، ليكون على رأس شركة « شيفروليه » أكبر شركات العالم إنتاجا للسيارات ..

وكم من زميل له من الطراز السلبي الذى قدمناه لا يزال قابعا فى مركز صغير ، قائما بأن يحلم بأنه سيفقد رئيس شركة كبرى .. فى الأحلام فحسب !

وخير برنامج لزيادة الإيجابية فى شخصيتك ، إنها ينبعث من تطور النضوج الذهنى الصحيح والخبرة الحقة التى تستمد منها المعرفة والدراية فى حياتك اليومية ..

وقد يحسن بك إذا كنت قد استكملت النضوج ، أو كنت فى سبيلك لاستكماله ، أن تسعى لفهم ذلك السحر المدهش ، وتلك القوة العجيبة ، اللذين يتأتيان عن تنمية الكفايات التالية التى لا غنى عنها إذا شئت أن تحيا حياة كاملة :

١ — القدرة على التفكير والعمل فى اعتداد وثقة ، على تعرف ما تريد وتبغى ..

٢ — القدرة على تحمل المسؤولية — لا مجرد قبولها فحسب — والاضطلاع بها بروح مجددة ، مبتكرة ، وعلى البت فى الأمور والعمل بما تتخذ فى شأنها من قرارات ..

٣ — القدرة على أن تؤدى العمل الذى يحتاج لاداء ، لمجرد أنه يحتاج لأن يؤدى ، ولو كان يبعد بك مؤقتا عن رغباتك الخاصة الملحة ..

٤ — القدرة على تحمل الصدمات فلا تجعلها تعقد بك ..

٥ — القدرة على أن تظهر التقدير والعطف والحب لأولئك الذين تنفرك فيهم غاياتهم الانانية ، وعلى أن تخلص فى ولاء للقضايا العادلة والمبادئ الطيبة ..

٦ - القدرة على التخلص من الوحدة والعزلة ، وعلى اكتساب الأصدقاء والاحتفاظ بودهم ..

٧ - القدرة على كبح جماح الحسد والغيرة والندم والرياء للنفس والقلق والنظر للحياة بنظارة أسود .. بل القدرة على الارتفاع بنفسك فوق هذه المشاعر ..

٨ - القدرة على التعاون في حماس ورغبة ، وعلى الاضطلاع بنصيبك كاملا من الأعباء ، حتى في أشد الظروف تأثرا عليك ..

٩ - القدرة على مواجهة الحياة ومشكلاتها اليومية في استعداد وعزم ، ودون تردد أو خداع للنفس ..

١٠ - القدرة على الاستسلام في الأمور النافهة ، لتراجع حتى تحمي ظهرك ثم تواصل الكفاح إلى النهاية دفاعا عن كرامة مشاعرك وعن تماسك شخصيتك ، فلا تتخل عن شيء من الأمور التي يتغلغل الإيمان بها في قلبك ، ولا عن عنصر من العناصر التي تقوم عليها شخصيتك ..

إن فن الحياة الإيجابية يتطلب منا أن نكون صريحين ، دقيقين في تعرف وتحديد ما نريد ، وفي طلب هذا الذي نريد والسعى وراءه .. وأن تكون لنا خطط نبنيها على أسس متينة ، ونعززها بقرارات حاسمة قوية ، معقولة ، ثم نمضي في العمل لتنفيذها في دأب .. وأن نكون متفائلين .. وأن نكون دوما على حذر لا يلين من الأفكار السلبية والعادات والأعمال السلبية .. وأن نمارس النظرة الإيجابية للحياة في دأب ومواظبة حتى تصبح عادة تلقائية ، أوتوماتيكية ..

إذ ذلك ، سنستمتع دون ريب بلذة العيش الإيجابي .. فإن للحياة الإيجابية قوة لا حد لها ولا نهاية ..

غير مسلكك في الحياة

والآن لعل خير خاتمة لهذا البحث هو أن تضع هذا الجدول أمامك وتسجل في كل يوم ما تحققته منه :

من الاتجاهات السلبية التالية :	إلى الاتجاهات الإيجابية التالية :
الخوف	الشجاعة
الإخفاق	التوفيق
الشك	التفاؤل
التردد	البت والحسم
الكبت	التحقيق
التعاسف	التحمس
القنوط	السعى لإرضاء الأمنى
الارتباك	التفكير الهادئ السليم
الوحدة	الصدقة
التراجع وكبح الرغبات	الجرأة والإقدام
التوجس	الإيمان بالنفس
التفكير المبهم المائع	مواجهة الحياة بنظر واقعية
التعلل والتراخي	العمل المنتج
البأس	الأمل



مختارات كتابي إصدار جديد

عزيزى القارئ ..

الكتاب الذى بين يديك هو الأول من مجموعة كتب علم النفس التى لخصتها لك عن أشهر المؤلفات العالمية فى هذا المجال . والتى ألفها أشهر العلماء المتخصصين فيه . ولا تحسبن أن المادة التى أقدمها لك تحت بند (علم النفس) ، مادة علمية جافة ، لا يفهمها ، وبهضمها غير من درسا علم النفس دراسة أكاديمية .. وإنما - على العكس - حرصت على أن أنتقى لك الكتب التى تتناول موضوعات عامة وهامة تساعدك على مقاومة مشكلات الحياة اليومية والتغلب على معوقات الراحة النفسية التى يشدها كل إنسان فى هذا العصر الحافل بالمتاعب .. ولكى تأخذ فكرة مبدئية عن التخطيط الذى أعدته لهذه السلسلة أو المجموعة الجديدة التى أستهلها بهذا الكتاب الذى بين يديك ، أورد لك فيما يلى بعض موضوعات هذه المجموعة الممتعة :

« كيف تقاوم القلق وتستمتع بالحياة ؟ » الانتصار على الخوف * الإيحاء الذاتى * اخدع نفسك
« كيف تتجنى مع النساء ؟ » كيف تقهر الخجل ؟ * كيف تصارح أولادك وبناتك بالحقائق الجنسية ؟
« مركب النقص ، والعقد النفسية » النجاح فى الحياة كيمياء ! * كيف تغالب شقاءك . صعوبات التفاهم الزوجى * هستيريا الحب المكبوت ! * كيف تقاوم الحسد ، والغيرة ، والشعور بالاضطهاد ؟ * سعادة الجسد وسعادة الروح * مستقبل زوجك فى يدك ! * التحليل النفسى للأحلام ، والغرائز الجنسية ، والأمراض العصبية . كيف تضاعف نجاحك فى الحياة . كيف تحصل على الثروة فى أقصر وقت ؟ * عش بحكمة ، تعيش سليما . لماذا أنت عصبى ؟ * أبواب الحب المغلقة
« غريزة السعادة ! » عش حياة إيجابية * إرادتك فى متناول يدك !
« الرغبة فى الحياة » غزو السعادة !
« كيف تتجنب متاعب الاعصاب المرهقة ؟ » كن متفانلا * دنيا الحب والسعادة .. الخ .. الخ .

والله ولى التوفيق

هلمى مراد